

Spiritualitate cotidiană

Introducere

Cu ceva timp în urmă, citind pagina web a unui prieten am dat de o combinație de cuvinte extrem de simple, plastice, și de o profunzime care m-a marcat. Era vorba de acei oameni care, datorită anumitor calități își găseau tot timpul puterea interioară necesară îndeplinirii lucrurilor pe care le credeau potrivite momentului. Ceea ce m-a frapat a fost că autorul articolului respectiv îi numea pe acești oameni „atleți spirituali”. Mi-au rămas întipărite în minte aceste cuvinte ceva timp, și am meditat la ele poate mai mult decât se aștepta cel care le-a pus pe hârtia virtuală.

Gândindu-mă mult la tiparul acestui atlet s-a conturat profilul unui om care nu încetează să practice ceea ce a învățat. Scopul, evident diferă de la om la om, și nu consider adecvat să sugerez ce ar trebui să-și dorească oamenii de la practica lor spirituală. Important este să se pună în practică ce are fiecare la îndemână. Atletul spiritual este persoana mereu activă, care tot timpul se „antrenează”, și își urmărește țelul fără oprire.

Am căutat ce îi lipsește practicantului Reiki obișnuit, sau unui practicant Qi Gong începător, sau... cuiva care este la început de drum, să devină un astfel de atlet spiritual.

Mi-am dat seama, că în primul și în primul rând, oamenilor le lipsește informația pragmatică, informația care le oferă posibilitatea să-și înceapă antrenamentul spiritual, dar să-i ofere și micile succese necesare continuării practicii.

Asta urmăresc eu în această carte. Doresc să formez, și să antrenez atleți spirituali, oferind metode simple, practice, și mai ales utile în viața de zi cu zi.

Această viață de zi cu zi nu poate fi ignorată în societatea modernă oricât ne-am dori asta, sau oricine ne-ar îndemna să o facem. Eu doresc să ofer informații care se pot integra cu ușurință în viața zilnică a fiecăruia. Un alt criteriu pe care mă bazez când ofer informații este, ca ceea ce spun sau scriu să îmbunătățească viața celui căruia mă adresez, să-l ajute să-și recapete starea generală de echilibru, să-i ofere uneltele necesare, cu ajutorul cărora să se poată alinia mersului lucrurilor din Universul în care trăim.

Asta este și scopul prezentei lucrări. Să ofere omului obișnuit posibilitatea de a integra în viața sa cotidiană practica de Reiki,

autocontrol, radiestezie, Qi Gong sau creștinism.

O zi de practică spirituală, o zi ca oricare alta

Practicarea tehnicilor spirituale ar trebui să constituie o parte integrală a vieții noastre, deoarece trăim simultan o viață în planul material și una în planul spiritual. Omul nu este doar trup, ci și spirit, iar acest spirit ne merită atenția la fel precum trupul. La fel cum avem nevoie de mâncare în fiecare zi, așa are și spiritul nevoie de hrană spirituală. Spiritul trebuie întreținut zilnic, indiferent de tehnica pe care o alegem, sau de calea de evoluție spirituală pe care ne aflăm.

Evoluția spirituală este un proces, care uneori ni se pare lent, dar nu se poate altfel. Este adevărat că odată cu schimbarea modului de viață a oamenilor a fost necesar să se adapteze și procedurile de inițiere spirituală, dar asta accelerează doar parțial evoluția spirituală.

Un exemplu foarte relevant este Reiki. Inițierile Reiki au o durată foarte scurtă, și nu necesită neapărat o pregătire prealabilă, ceea ce este o noutate absolută în lumea spiritualității pământene. Din antichitate, și până de curând, o inițiere, sau împuternicire spirituală presupunea o pregătire minuțioasă și îndelungată a viitorului inițiat. Procesul de selectare dintre numeroșii aspiranți a puținilor viitori inițiați a fost unul care dura de la câteva zile până la luni, sau în unele cazuri ani întregi. După ce a fost ales, discipolul trebuia să treacă printr-o serie de încercări, să-și dovedească vrednicia, și a trebuit să practice zilnic meditația, să citească scrieri sfinte, să practice artele martiale, să meargă în pelerinaje, sau să facă orice altceva ce necesita sistemul respectiv de evoluție spirituală, sau religia respectivă. Toate aceste lucrări erau menite să formeze caracterul discipolului, să-i pregătească toate structurile necesare să poată primi inițierea. Viitorul inițiat era călit, precum oțelul, printr-un proces îndelungat, care-i întărea sistemul de valori morale, care-l obișnuia cu practica zilnică, care-i oferea informațiile de care avea nevoie să-și poată folosi darurile pe care urma să le primească. De asemenea, liderul spiritual care îndruma discipolul trebuia să se asigure că învățăcelul este pregătit din punct de vedere energetic să primească inițierea, deoarece aceasta presupunea un transfer energetic rapid și intens. Când toate criteriile unei inițieri au fost îndeplinite de discipol, urma inițierea ca un punct culminant, răsplată pentru eforturile depuse și totodată începutul unui nou drum, acceptarea unor noi responsabilități, responsabilitățile inițiatului.

În societatea modernă, cu mici excepții se întâmplă invers. Omul primește inițierea fără nicio pregătire prealabilă, și este aruncat în apa adâncă. A primit împuternicirea spirituală și trebuie să înfrunte aceleași provocări ca și cel care a trăit cu mii de ani în urmă. Trebuie să-și formeze caracterul, trebuie să adopte o anumită conduită morală (deși multe școli nu cer explicit asta), trebuie să-și folosească intuiția pentru a putea pătrunde subtilitățile sistemului în care a fost inițiat, este sfătuit să îndeplinească diferite sarcini în mod regulat. Inițiatul mai trebuie să se obișnuiască cu noua vibrație, cu noul nivel de schimb energetic cu Universul. Dacă la toate astea adăugăm și faptul că discipolii moderni nu își petrec toată ziua lângă cel care îi îndrumă, ne dăm seama, că este ușor ca cineva să se rătăcească între toate aceste trebuințe.

Deoarece nu putem acționa conform vechilor tradiții, trebuie să adaptăm totul după noul stil de viață, dar este deosebit de util să căutăm puncte comune între procesul de evoluție spirituală clasic, și cel modern. Trebuie să existe o punte, care unește aceste două metode de creștere. O astfel de punte trebuie să fie ceva, pe care toate tradițiile străvechi le aveau în comun, și care este adaptabil timpurilor noastre.

Această punte poate fi practica zilnică. Nu contează pe ce cale de evoluție spirituală ne aflăm, sau la ce nivel am ajuns. Evoluția spirituală în sine presupune periodicitate și perseverență. Altfel nu se poate. Practica constantă nu se poate ocoli dacă vrem cu adevărat să evoluăm din orice punct de vedere.

Este ca și în lumea sportului. Dacă te antrenezi zilnic devii tot mai bun. Cu timpul devii atlet. Îți crește rezistența, puterea, ți se îmbunătățește tehnica etc.

În lumea spirituală atletul se antrenează zilnic, la fel ca un sportiv. În fiecare zi face ceva, și cu zi ce trece face tot mai mult, tot mai bine, așa se perfecționează. Evoluția este un proces care necesită timp, pentru că presupune schimbări în gândire, o schimbare a vibrației energetice, și nu în ultimul rând o transformare interioară la nivel adânc.

Ca toate acestea să aibă loc este nevoie de timp, dar nu de timp pierdut. Trebuie să depunem aceleași eforturi pe care le-au depus vechii inițiați, și acest lucru se poate realiza cel mai sigur începând cu pași mici, dar făcuți des, în așa fel încât să avem o trăire spirituală constantă, sau aproape constantă.

Pentru un om aflat la începutul căii sale inițiatice, realizarea unei trăiri spirituale constante poate pare mai grea decât este în realitate. Ce trebuie să facem este să găsim mici tehnici, cât se poate de simple, care nu presupun un ritual deosebit și pompos, dar care să ne asigure o legătură cu lumea spirituală. Pe urmă, când am găsit tehnicile cu care rezonăm, și pe care ne place să le executăm, le putem organiza în cadrul unei zile, săptămâni etc.

Organizarea cronologică a tehnicilor pe care le vom utiliza în cadrul unei zile ne oferă suportul logic de care avem nevoie, dar nu trebuie să ne limităm la ce am plănuț. Orice ocazie de a ne utiliza capacitățile este binevenită, și trebuie să fim tot timpul deschiși spre adaptarea tehnicilor cunoscute pentru situația actuală, și nu strică să ne folosim din când în când și creativitatea.

Începând de dimineață putem să ne organizăm mici activități, care să ne conecteze la lumea spirituală și să ne permită menținerea unei vibrații energetice optime, în funcție de stadiul de evoluție spirituală în care ne aflăm.

Dimineața

Dimineața pentru omul obișnuit în general începe cu crunta trezire, de obicei prea devreme pentru gusturile lui. Suntem buimaci, poate și obosiți, dar, dacă nu ne trezim brusc, creierul nostru este în starea alfa, ceea ce se manifestă ca și o stare ciudată, ca și cum n-am fi nici treji, dar nici adormiți. În consecință, nici nu poate exista un moment mai potrivit să facem o scurtă meditație, un autotratement rapid, sau să spunem o rugăciune, deoarece toate aceste activități ar trebui desfășurate atunci când creierul se află în alfa. Este adevărat că acesta se poate aduce în starea respectivă prin diverse metode, dar dacă tot experimentăm starea acea de conștiință, e bine să profităm de acest lucru. Chiar dacă asta presupune să ne trezim cu zece, eventual douăzeci de minute mai devreme decât obișnuim, vă asigur, că plusul de energie primit, împreună cu limpezitatea gândirii dobândită merită să sacrificăm zece minute de somn. Oricum, este bine să vă obișnuiți să faceți sacrificii mici, evident dacă vreți să și progresați. Dacă nu, mai bine nici nu încercați să faceți ceea ce voi descrie pe parcursul acestei lucrări, deoarece există pericolul real să vă iasă. Doar lenea vă mai poate scăpa!

Dacă am visat ceva interesant, și suntem atrași de lumea viselor, putem face o retrospectivă a trăirilor spirituale (pentru că visul este și

el o trăire spirituală, chiar dacă nu reprezintă tot timpul adevărul din planul spiritual]). Cred că primii oameni visau 100% conștient, și pentru ei visul reprezenta realitatea spirituală. Putem analiza ce am visat, ce înseamnă respectivele vise în contextul vieții noastre. Uneori primim informații de la ființe spirituale sau chiar alți oameni în timpul viselor. Aceste informații merită filtrate, și analizate. De ce filtrate? Pentru că se întâmplă să se manifeste prin vise o frică a noastră, și dacă vom considera visul ca fiind unul premonitoriu, am îmbulinat-o, pentru că vom atrage frica, pe principiul de ce ți-e frică nu scapi, și vom și aștepta oarecum să se întâmple ce am visat, ca și o confirmare a capacităților noastre speciale. Este un mic truc al ego-ului. Oricum, cu cât mai multe frici ne rezolvăm cu atât mai bine. Mi se întâmpla să văd simboluri în vise, să descopăr noi moduri de utilizare a tehnicilor și energiilor la care am acces, sau alte informații care mă ajută în cunoașterea lumii de dincolo. Putem chiar să notăm dimineața informațiile primite în vis pentru a le reda direct din subconștient, fără intervenția rațiunii. Așa vom avea informația curată, pe care va trebui să o analizăm. Știu că este incomod, și că este mult mai ușor să lăsăm pe alții să gândească în locul nostru, dar așa de defectuoasă este Creația lui Dumnezeu că ne pune să gândim.

În cazul în care ni se pare ceva suspect în legătură cu visul avut, îi putem verifica veridicitatea prin diverse metode. Putem de exemplu să măsurăm radiesteziac, dacă visul respectiv ne-a fost indus sau nu. Ce înseamnă asta? Unii oameni pot încerca să ne manipuleze prin visele noastre, de exemplu creând mental imagini, pe care ulterior le proiectează asupra noastră. Care este scopul? Mi s-a întâmplat să visez că lucrez la stat. Nu contează în acest context unde anume. Ideea este că a fost un vis plăcut. Surprinzător de plăcut chiar. Când le-am spus unor prieteni care se ocupă tot de același tip de lucruri ca mine (adică-s tot nebuni) nici nu m-am mai mirat că mi-au spus că au visat ceva asemănător. Peste vreo două săptămâni am văzut anunț pe internet că se fac angajări la SRI.

În cazul în care alegem metoda radiesteziac de verificare a viselor, putem să ne definim o scară de valori proprie. De exemplu, în cazul în care dorim un răspuns simplu „da sau nu” putem să considerăm ca răspuns afirmativ dacă ansa sau pendulul se oprește peste valoarea de 50 (sau 80, 100, cum dorim), și răspuns negativ dacă este sub 50. Interesant este că legat de radiestezie s-au creat fel și fel

de legende, confuzii, și alte lucruri utile și frumoase. În primul rând mulți confundă radiestezia cu inforenergetica. Nimic mai fals... Radiestezia a existat mult înainte de apariția sistemului promovat de Claudian Dumitriu. Primele mărturii ale acestui lucru vin din China anilor '3.000 î.Hr. Comandorul nici măcar în România nu a adus multe lucruri noi legate de radiestezie. Simu Simeon de exemplu a folosit metode radiestezice pentru a depista zăcămintele de petrol și aur între 1935 și 1940. Este adevărat că forma ansei pe care o folosește este o relativă noutate, dar nicidecum ceva revoluționar. De ce spun asta? Pentru că sunt mulți din școala respectivă care consideră că sunt singurii îndreptățiți să țină cursuri de radiestezie. Nu pot fi de acord. Și eu țin cursuri de radiestezie, doar că nu dau noțiuni de inforenergetică, ceea ce este cu totul altceva. Pe cealaltă parte a baricadei se află oamenii care se folosesc de tehnici și informații care chipurile sunt proprietatea societății române de inforenergetică. Adevărul este undeva la mijloc și în privința informațiilor respective. Cred că putem spune că prezentarea, catalogarea informațiilor este cu adevărat unică, chiar dacă (cel puțin) o parte dintre adevărurile menționate în cursurile de „radiestezie” au mai fost enunțate. Totuși, să le folosești direct fără permisia celui care a alcătuit cursul nu mi se pare chiar OK. Motivații putem găsi pentru acțiunile ambelor tabere, deși nu sunt convins că merită să pierdem timpul cu asta. Va trebui să fac ca și în cazul unor prieteni. Eram într-un fel de discotecă, mai mult un birt dintr-un sat de lângă Oradea. Era ziua unui vecin, deci chiar dacă nu mă încânta chefulețul, tot nu puteam să refuz. În schimb am ales să sărbătoresc afară, pe o bancă lângă local. La un moment dat ies vreo 30 de oameni din local, vreo jumătate dintre ei prietenii mei, cealaltă jumătate fiind băieții de prin sat. Am văzut că nu e o atmosferă tocmai plăcută, deci am intervenit. Mi-am ales pe cel mai aprig din ambele tabere, i-am luat de ceafă și am strigat la ei că-s proști de se ceartă pentru că eu cunosc ambele tabere. Le-am spus că nu admit așa ceva și vor fi probleme dacă nu intră toți în clipa aia în bar și-mi dau fiecare câte o bere. Evident am blufat, dar a funcționat, exceptând faptul că am fost după aceea aproape obligat să beau vreo... prea multe beri, cadou de la ambere tabere. Singura diferență între situația respectivă și cea legată de radiestezie este faptul că de data asta nu blufez. Chiar sunt în stare să iau nuielușa și să le dau la toți bătaia la funduleț. Dacă nu credeți vă invit să încercați! E gratis!

Revenind la metode, putem verifica dacă un vis ne-a fost indus sau nu (la fel putem verifica și orice altceva) ascultându-ne sufletul. Ne închidem ochii, respirăm adânc de câteva ori abdominal (respirație adâncă, în timpul căreia se umflă abdomenul), și ne concentrăm asupra inimii în prima instanță. După ce am reușit să ne vizualizăm inima, pătrundem cu ochii minții în interiorul ei, unde vom vedea sufletul nostru. Sufletul este o energie de culoare portocalie, strălucitoare. În timp ce ne vizualizăm sufletul, încercăm să și simțim cu el. Principiul este simplu. Lucrurile plăcute, benefice, adevărate ne vor încălzi sufletul, îl vor deschide, iar celelalte vor produce efect invers. În continuare ne concentrăm pe informația pe care dorim să o analizăm, în cazul de față ne întrebăm dacă a fost, sau nu indus visul pe care l-am avut, și suntem atenți la ceea ce simțim cu sufletul. Dacă în suflet simțim strângere, un gol, rece, sau orice sentiment neplăcut, înseamnă că visul a fost indus. Această modalitate de verificare a adevărului poate părea greoaie la prima citire, dar dacă o practicați timp de o săptămână zilnic, veți reuși să faceți o verificare în maxim treizeci de secunde, și cu timpul veți avea și acuratețe decentă. Evident, tehnica asta se poate aplica în orice situație, oricând avem nevoie să aflăm ceva legat de noi, ne ascultăm sufletul. Asta evident, dacă vrem numai. Uneori alegem să ne înșelăm pe noi înșine, pentru că ne dorim lucruri care știm că nu ne sunt utile, indiferent că este vorba de posesii materiale, sau altceva.

Ce putem face dacă ne este indus un vis, gând, sau altceva? Cel mai simplu și la îndemână plan de acțiune este să dăm visul respectiv uitării. Pur și simplu nu îi dăm niciun fel de importanță, conștientizând faptul că nu are nicio utilitate pentru noi. Astfel nu este alimentat energetic, și își pierde efectul și rostul. Dacă ni se întâmplă să ne induca cineva un gând, un vis, sau să ne atace în orice fel, nu are rost să ne supărăm. Supărarea ne deschide spre energii și entități negative, care înrăutățesc situația. Cel mai bine este să nu dăm importanță atacurilor, și nici atacatorilor. Uneori totuși ne mai supărăm. Putem ieși câștigați și dintr-o astfel de situație, de exemplu, începând să ne rugăm. Spunem o rugăciune de iertare cum ar fi următoarea:

Doamne, te rog iartă-mă pe mine păcătosul. Iartă-mi mie tot ce am greșit față de tine în toată existența mea, și ajută-mă să câștig iertarea tuturor ființelor care sunt supărate pe mine cu dreptate, sau nedrept, și ajută-mă să îndrept orice rău am pricinuit oricărei ființe, cu

voie, sau fără de voie, cu știință, sau inconștient. Te rog Doamne, ajută-i pe toți cei față de care am greșit să poată trece peste răul pe care l-am pricinuit, și ajută pe aceștia cum crezi Tu că este cel mai bine. Ajută-mă și pe mine Doamne să pot ierta toate ființele pe care sunt supărat, și să-i pot iubi din toată inima. Amin!

Unii dintre noi nu acordă importanță deosebită viselor, și sincer mă aflu și eu între aceștia. Mi se pare că durează prea mult timp să sortez, și să interpretez visele. Poate greșesc, dar prefer să încep ziua cu un autotratament rapid, sau dacă-mi le permite timpul, chiar și unul complet. Acesta ne va furniza o bună doză de energie, ne va dezmoții oasele și mușchii, ne va limpezi gândurile și va îndepărta eventualele energii negative acumulate în cursul nopții. Vom fi mai energici toată ziua, mai răbdători, ne va crește capacitatea de concentrare și rezistența la stres. Chiar dacă vi se pare efort prea mare să vă treziți mai repede, și credeți că astfel veți fi mai obosiți, merită să încercați măcar odată, să vedeți ce se întâmplă.

Autotratamentul rapid începe cu activarea palmelor, dar în locul pozițiilor standard de autotratament se utilizează altele. Pe fiecare poziție se recomandă să ținem mâinile câte cinci minute, la fel ca în autotratamentul obișnuit. Pozițiile fiind mai puține, durata autotratamentului rapid este mai scurtă decât cea a autotratamentului normal. Ăsta-i pentru leneși. J

În prima fază vom ține o mână pe creștet și una în zona chakrei I. În afara faptului că utilizând această poziție ne curățăm și energizăm chakra I și VII, ne curățăm și canalul energetic central, ceea ce va ajuta ulterior și la readucerea în stare optimă a celorlalte chakre, și nu în ultimul rând ne optimizăm legătura atât cu Dumnezeu, cât și cu Pământul.

În continuare vom pune o mână pe chakra celui de-al treilea ochi, iar cealaltă pe chakra a doua. Ținând mâinile în această poziție și transmitând energie, căpătăm acces la propriul subconștient. Astfel putem primi informații despre diverse lucruri din viața noastră. Pentru asta trebuie doar să transmitem energie prin palmi, în pozițiile indicate. Ce înseamnă totuși să avem acces la propriul subconștient? Înseamnă să am acces la tot ce am citit vreodată, la toate informațiile legate de copilăria mea, îmi aduc aminte de toată lumea cu care m-am întâlnit vreodată, sau chiar vorbesc toate limbile pe care le-am vorbit în oricare din viețile mele anterioare. Sună bine, nu? Va trebui însă să

avem în vedere faptul că informațiile de acolo vor fi parțial filtrate de partea conștientă. Ce mai putem face în acest fel este să ne programăm subconștientul, utilizând afirmații pozitive. În afara faptului că ne permite să ne accesăm subconștientul, această poziție are și alte beneficii, cum ar fi amplificarea biocâmpului vital, și încărcarea cu energie a tan tien-ului (centrul forței vitale, care se afla cu două degete sub ombilic).

Pentru următoarea poziție ne vom așeza o mână pe chakra gâtului sau pe ceafă, iar cealaltă pe plexul solar. Curățându-ne chakra plexului solar ne crește imunitatea, și biocâmpul de protecție, se optimizează digestia, funcționarea ficatului și pancreasului. În momentul în care ne curățăm chakra gâtului, reglam funcționarea glandelor tiroidale, și ceea ce este foarte important, ne îmbunătățim capacitățile de comunicare, lucru pe care merită să-l facem cât mai des. În general oamenii cu probleme de comunicare nu își dau seama că au această problemă. Ei întotdeauna consideră că nu au nici măcar cea mai mică dereglare în ceea ce privește comunicarea. Ceilalți sunt proști că nu-i înțeleg! Sunt diferite tipuri de probleme de comunicare. Există personajul care nu vorbește, e clar că nu comunică așa cum trebuie. La fel se întâmplă cu cei care vorbesc numai ce n-ar trebui. Un alt personaj tipic legat de treaba asta este cel care vorbește prea mult. Am avut la terapie o doamnă care avea problema asta. Când i-am spus că are probleme de comunicare a făcut ochii cât veriga, și m-a întrebat: „Dar cum?! Eu?! Eu vorbesc cât pentru 5!” În afara acestor cazuri mai sunt multe, multe altele, dar nu are rost să le enumerăm, oricum cine vrea le poate descoperi ușor și pe restul. În general îmi place mai mult să arăt cum se face ceva bine, decât să evidențiez cum să nu se facă acel lucru. Legat de comunicare trebuie să avem griji să spunem atât cât este util pentru toți, atunci când este util pentru toți, dar mai ales să comunicăm în așa fel încât să nu rănim.

Ultima poziție este puțin diferită de celelalte, în sensul că ne ținem amândouă mâinile pe aceeași chakră, pe chakra inimii. Putem ține ambele mâini pe piept, sau o mână pe piept, iar cealaltă pe spate, tot la nivelul chakrei inimii. Astfel ne curățăm chakra inimii, și sufletul. Când facem asta putem să ne imaginăm că inspirăm calm, bunătate, iubire, iertare, compasiune, iar prin expirație ne părăsește orice supărare, orice frică, orice resentiment. Prin acest circuit vom înlocui sentimentele negative cu unele pozitive, transformându-ne în

profunzime. Pentru asta este important ca în alte momente să nu revenim la aceleași prostioare.

Astfel, efectuând autotratamentul rapid, vom fi pregătiți pentru ziua ce urmează. Dispunem de energia de care avem nevoie, avem atitudinea mentală potrivită, deci nu mai trebuie să ne revenim, ci doar să ne păstrăm starea de bine. Ce mai putem face este să cerem ajutorul ființelor spirituale care ne au în grijă. Se face foarte simplu, ne conectăm mental la ei (adică ne gândim), după care spunem ce avem de spus. Puteți să-i rugați să vă îndrume, să vă sfătuiască, dar nu și să miște mașina din fața voastră dacă cumva uitați să opriți. Dacă ar merge așa. Când comunicăm cu aceste entități ne putem lăsa intuiția să ne ghideze în legătură cu ceea ce trebuie să le spunem, dar asta nu înseamnă că ne trebuie să ne folosim și rațiunea. Degeaba vă rugați îngerii să vă ajute să săpați grădina, ca nu o vor face. Eventual vă văr ajuta să înțelegeți cum, când, cu ce să o săpați, dar nimic mai mult.

La trezire, creierul nostru încă ceva timp este în starea alfa, la fel ca în timpul meditației. Este un lucru foarte la îndemână să profităm de faptul că deja suntem pregătiți pentru o meditație când ne trezim, deci e o idee bună să ne alegem o meditație ușoară pe care s-o practicăm în acest moment al zilei.

Personal prefer meditațiile care mă încarcă de energie, deoarece încărcat fiind fac față mult mai ușor provocărilor unei zile de lucru. O astfel de meditație este cea în care vizualizăm, cum prin chakra coroanei inspirăm energie pozitivă, de culoare portocalie, pe care o ducem până în chakra a doua. În chakra a doua ne imaginăm o minge de foc, care se mărește cu fiecare inspirație; devine tot mai strălucitoare, de culoare mai intensă, capătă o textură mai densă. În momentul în care energia inspirată ajunge în chakra a doua, aceasta se rotește în direcția de rotație normală (la femei conform rotației acelor de ceasornic, iar la bărbați în sens invers rotației acelor de ceasornic). Efectuăm această vizualizare de 32 de ori, sau până ne simțim plini de energie.

Aceasta este o meditație foarte simplă, dar totodată și deosebit de utilă. Ne curăță și energizează canalul central, chakrele și ne umple de energia de care avem nevoie în viața zilnică. Interesant este faptul că la nivelul chakrei 2 se află unul din punctele de forță ale corpului, sau dacă vă place, un vas energetic ce poate fi umplut, și folosit pentru înmagazinarea energiei vitale.

La un moment dat, în fiecare dimineață, sosește durerosul moment, în care trebuie să ne ridicăm din pat. Cascăm, ne întindem, gemem, fiecare avem propriile tabieturi pentru aceste momente. Dacă nu țâșnim din pat direct la cafeaua și/sau țigara de dimineață, și ne-am asigurat că stăm stabil pe picioare, putem efectua meditația în mișcare, care ne va curăța biocâmpurile energetice de tot ce nu este la locul lui acolo, și ne va împământa.

Meditația în mișcare este o meditație dinamică, revigorantă, și destul de scurtă să nu ne obosească în mod deosebit.

„Stăm în picioare cu fața spre fereastră, sau spre est și, după activarea palmelor cu CKR și DKM, desenăm simbolul DKM în față, la circa o lungime de braț, în dreptul chakrei inimii. Apoi, cu ambele palme, luăm lumina care se investe prin deschiderea către acea dimensiune și înconjurăm de trei ori, cu brațele, începând de sus în jos, aura, spunând numele DKM. Când ajungem în partea de jos, atât cât ne ajung brațele fizice fără să ne aplecăm, strângem energia negativă la nivelul chakrei II. După ce am strâns astfel reziduurile din câmpul nostru, facem aceeași mișcare de trei ori, doar că la sfârșit sfera o arunc în dimensiunea imediat următoare în jos spunând de trei ori: „Afirm prezența mea divină acum, aici, pe pământ!” (Ovidiu-Dragos Argesanu – Reiki între mit și realitate)

Meditația aceasta se poate repeta oricând simțim nevoia, fiind o metodă rapidă și eficientă de a ne curăța, iar dacă o practicăm dimineața ne ajută să ne trezim mai ușor din somn.

Dacă sunteți genul de persoană care își începe dimineața cu cafea și țigară, aveți posibilitatea să reduceți din efectul nociv al cafelei. Este important să ne curățăm cafeaua, deoarece aceasta nu are o încărcătură energetică prea strălucită, iar ingerarea lichidelor de vibrație energetică joasă (cum ar fi alcoolul, răcoritoarele carbogazoase, în special cola și pepsi) poate fi benefică doar în cazuri foarte rare. Acum să nu credeți că am de gând să vă predic despre toate efectele nocive ale diferitelor produse. Și eu se consum, chiar dacă o fac rar, și mai mult ca și un act de socializare. Sunt pe deplin conștient că au gustul bun, că ne fac să nu mai fim așa obosiți, și așa mai departe, dar dacă tot le consumăm, măcar să facem ceva cu ele să nu ne afecteze prea tare. Ca să ne curățăm și să ne energizăm cafeaua ajunge să ținem ceașca sau paharul din care bem între palmele activate până când ne dictează intuiția că putem înceta. Așa măcar ne

dezvoltăm și intuiția, ceea ce mi se pare un lucru cât se poate de benefic, chiar dacă nu ne convine din cauza programelor care ne fac să întrebăm „și dacă nu fac bine?”. Cu această mică ghidușie putem schimba și gustul cafelei. Cunosc un maestru Reiki interesant. Indiferent dacă bei sau nu în general cafea, dacă îl vizitezi bei cafea. Vrei nu vrei, tu bei cafea la el! Culmea este că toată lumea spune că face o cafea foarte bună, deși nici materialul de bază nu e special, nici modul de preparare. El spune că o face cu plăcere și ăsta-i singurul secret. Că se mai strecoară acolo câte un mic program... Se iartă. Revenind la dimineața, pe stomacul gol este cel mai recomandat să bem o gură de apă sfințită, sau energizată, deoarece apa dacă este băută pe stomacul gol se absoarbe în organism foarte ușor, iar dacă are și o vibrație energetică decentă, ne face surprinzător de mult bine; ne ridică vibrația energetică, și prin asta ne ferește de multe beledi.

La fel ca și în cazul lichidelor, este important să ne curățăm și să ne energizăm mâncarea. Greu, așa-i? Se face la fel ca și în cazul lichidelor. Putem să ne curățăm mâncarea în timp ce o gătim, sau înainte de a servi masa. Prima variantă este pentru cei leneși care și gătesc. Ceilalți au de ales, fie care efortul extraordinar de a curăța ce papă, fie mănâncă ca și cum n-ar ști ce e de făcut. În cazul în care mănâcăm la un restaurant, putem să ne curățăm discret mâncarea, ținând palmele aproape de farfurie, sau utilizând simboluri. O altă modalitate de a evita să facem spectacol în restaurante este să ne curățăm mâncarea de la distanță, chiar înainte de a ajunge în localul respectiv. Asta da șmecherie! Pentru asta se activează Cho Ku Rei, Sei He Ki și Han Sho Ze Sho Nen, și se trimite lumină cu intenția de a curăța mâncarea pe care urmează să o consumăm. V-ați putea întreba cum funcționează, dacă nici nu știți dinainte ce veți mânca. Ideea este că Dvs. nu știți, dar poate știu alții. Oricum, chiar dacă nu s-ar cunoaște toate variabilele dinainte, ar putea fi o simplă direcționare temporală, în sensul că ați trimite energie înainte, și ea s-ar activa, sau și-ar face efectul tocmai înainte să începeți să mâncați.

Preparatele din carne au tot timpul o vibrație energetică mult mai joasă decât fructele, legumele, sau chiar lactatele. Legat de carne personal sunt un fel de... două feluri. Am avut ani în care n-am consumat deloc carne, am avut ani în care am mâncat, în funcție de cum îmi cade bine. Nu mă abțin de la mâncatul cărnurilor din considerente foarte spirituale... fac ceea ce simt că îmi este bine pe

moment. În cazul în care consumați carne, este totuși de important să o curățați. Carnea păstrează parte din energiile animalului, care în momentul morții nu sunt de cea mai bună factură, deoarece evenimentul este traumatizant, și pe lângă asta mai e și trăit intens, impregnându-se astfel fiecare celulă cu energie negativă. Chiar dacă se curăță mai greu carnea decât celelalte tipuri de alimente, merită să depunem un mic efort, să o curățăm și să o încărcăm cu energie pozitivă. Vorba aia... cât de greu poate fi să ții palmele deasupra unei farfurii? Dacă încercăm să transmitem în același timp și calm, iubire, încredere, cu atât mai bine.

O altă metodă de curățare și energizare a mâncărilor și a lichidelor este binecuvântarea prin diferite rugăciuni. Nu am verificat, dar mi-a spus o cunoștință că o rusoaică a luat un premiu (un Nobel parcă spunea că a fost?) pentru că a demonstrat că mâncarea binecuvântată își schimbă valorile nutritive. Am încercat să întreb prietenul goagăl de treaba asta, dar probabil nu am știut eu să pun întrebarea potrivită. Cert este că eu cred asta fără premii, și studii științifice care să ateste veridicitatea „poveștii”, și asta pentru că mă simt și eu altfel dacă mănânc bucate binecuvântate. Rugăciunile care se spun pot fi foarte simple, sau mai complexe, chiar pompoase. Fiecare își poate alege varianta care i se potrivește, dar cred că toate sunt aproximativ la fel de eficiente. Cred că poate fi o abordare bună dacă cere pur și simplu Divinității să ne binecuvânteze mâncarea, și să mulțumim.

După ce ne-am băut cafeaua și eventual am luat micul dejun, de obicei ne îndreptăm spre baie să facem un duș, sau o baie. Nici aceste momente nu trebuie să constituie timp pierdut. Sunt rău, nu? Nu vă las în pace nici sub duș! Înainte să facem duș putem să ne aplicăm pe chakra celui de-al treilea ochi, pe mâini, și de ce nu pe toate chakrele, mici cruci cu mir. Mirul scoate la suprafață energiile negative și energizează locul unde este aplicat, iar apa curgătoare îndepărtează energiile respective de corpul nostru. Metoda aceasta este cât se poate de ușoară, implicând din partea noastră eforturi minime. Este tot din seria „special pentru leneși”.

O altă mică lucrare practică pe care o putem realiza în timp ce facem duș sau baie este să energizăm apa cu care ne spălăm. Putem să activăm de exemplu simbolurile pe care le cunoaștem pe robinet, iar astfel apa va ajunge la noi energizată, astfel curățându-ne și

încercându-ne, ca să facem față mai ușor zilei care urmează. O altă idee ar fi să vizualizăm un duș de energie benefică, care se revarsă asupra noastră simultan cu apa care curge din robinet. Diferența în ceea ce privește vizualizarea este că acel duș de lumină ne curăță și câmpurile energetice, ba chiar pătrunde chiar și în interiorul corpului energetic. Putem să practicăm chiar și meditația (preferabil meditații scurte) în timp ce facem o baie plăcută în apă energizată. Ideea este să încercați să nu adormiți, deoarece asta scade dramatic efectele meditației, sau chiar dacă nu, tot e mai bine să și știți ce se întâmplă. În afară de asta, capacitatea de a medita vă poate fi utilă pentru a reduce efectele stresului, în terapie, autotratement, practic în orice situație.

Mulți dintre noi duc o viață sedentară, fie din cauza serviciului, fie din alte cauze. Pentru păstrarea sănătății, și tinereții corpului nostru este recomandată mișcarea zilnică. După ce ne-am făcut baia de dimineață putem să facem puțină mișcare, de exemplu să practicăm exerciții de Qi Gong dinamice. Dar cine are chef de așa ceva? Omul occidental nu este obișnuit să întreprindă acțiuni care nu oferă recompensă în timp scurt. Cel puțin nu o face dacă nu este ceva obișnuit, înrădăcinat în el ca program implementat de societate. În schimb la orientali practicile de păstrare a sănătății sunt foarte răspândite. La unele mari fabrici de electronice este practică obișnuită să se înceapă ziua cu exerciții fizice inspirate de Chi Kung. Credeți că managerii de acolo fac asta doar pentru că țin foarte mult la angajați? În țări în care se spune că a lucra în România este un fel de Rai pământesc? Să fim serioși... o fac ca să nu plătească concedii medicale, ca angajații să aibă un randament mai bun, și nu în ultimul rând, ca aceștia să reziste cât mai mult la lucru. În fabricile respective nu este o practică neobișnuită ca un om să lucreze 24 de ore, sau chiar mai mult. Ideea este că dacă acei manageri și-au dat seama că merită să aloce o jumătate de oră din timpul de lucru ca angajații să practice aceste exerciții, cred că nu este greu să ne dăm seama că ne va ajuta și pe noi să rezistăm mult mai bine la stresul de la serviciu, și pe lângă asta tot ceea ce facem în cursul zilei va ieși mai bine.

Dacă avem o curte, putem ieși să practicăm exerciții cum ar fi Tai îi, Baduan îi, stâlpul degetelor sabie etc. Dacă nu, este bine și în casă. Nu trebuie să vă lăsați condiționați de circumstanțe, accesorii, și alte asemenea. Și mie îmi plac lumânările, bețișoarele parfumate, cabinetul meu, și multe alte lucruri care mă ajută să intru în ton cu

energiile benefice, cu entitățile de lumină, și așa mai departe, dar nu am nicio problemă în a lucra fără acestea. Prietena mea la un moment dat nu putea dormi fără lumânări, ne mai vorbind de meditații, sau alte practici spirituale. După perioada asta a urmat o altă perioadă în care ardea doar un singur fel de bețișoare parfumate, ceea ce nu a fost neapărat avantajos, mai ales când au dispărut din magazine! Ideea ar fi să nu vă agățați de nimic, trebuie să fiți în stare să practicați tot ceea ce doriți oricând, oriunde. Nu cred că Iisus, sau Buddha purtau în spate câte un ghiozdănel în care-și țineau bețișoarele preferate, și lumânările tip pastilă. Personal nu am nicio problemă în a face terapie, sau orice altceva unde cred eu că este nevoie. La un moment dat am făcut terapie chiar și la o înmormântare unei persoane care a căzut și s-a lovit la cap. Pot să vă spun că nu m-a deranjat în mod special faptul că eram într-un cimitir. Dacă omul avea nevoie de terapie atunci, și nu se putea amâna... La fel, nici orientalii nu se simt deranjați de faptul că se află într-un parc public când practică Chi Kung, Tai Ji, și alte exerciții asemănătoare în fiecare dimineață înainte de muncă. Aceste exerciții sunt foarte practice (ca de altfel majoritatea tehnicilor orientale), în sensul că ele ne ajută să ne păstrăm sănătatea fizică atât prin faptul că implică mișcare, cât și prin faptul că ne încarcă cu energie pozitivă, ne curăță și deblochează meridiane energetice, chakre, etc. Dincolo de aspectele pur practice legate de sănătate, ne mai oferă și cunoaștere spirituală, deci le putem considera un pachet complex, foarte util. Practicându-le zilnic ele ne învață moduri extrem de eficiente de manipulare și direcționare a energiei. Utilizând tehnici de direcționare a energiei învățate din Qi Gong, împreună cu energia la care avem acces prin intermediul diverselor sisteme Reiki, creștinism, sau alte religii, putem ajunge la rezultate spectaculoase în terapie energetică. Este deosebit de util să puteți să direcționați energia acolo unde doriți, pentru că asta reduce considerabil cantitatea de energie necesară, indiferent că este vorba de terapie, sau altceva. Chiar dacă la începutul drumului spiritual nu acordați o atenție deosebită îmbunătățirii eficienței, va veni timpul când asta va fi una dintre cele mai importante preocupări ale voastre.

Un alt beneficiu foarte concret al practicării exercițiilor Qi Gong este că acestea limpezesc mintea, ne ajută să punem în ordine gândurile noastre, ceea ce ne poate ajuta în munca intelectuală. În primul rând ne deconectează de la preocupările pe care le avem zilnic,

deci nu mai avem timp să ne supratractăm creierul, pentru că asta facem. Ne gândim la o mie de lucruri inutile zilnic. Mai rău este că nu controlăm fenomenul, și ajungem să ne gândim aproape numai la lucruri inutile, nu dominăm gândurile, ele ne domină pe noi. Chiar dacă ar fi numai gânduri benefice, și atunci ar trebui să fim noi la cârmă. Cred că omul care reușește să-și controleze fiecare gând, și să cugete util în fiecare clipă, poate cuceri Pământul. Probabil nu o să vrea, dar...

Sportivilor le recomand în mod special practicarea exercițiilor Qi Gong, deoarece îi învață să-și gestioneze energia în mod optim. În primul rând, exercițiile Qi Gong ne permite să atingem pragul de încărcare energetică potrivita noastră prin exerciții de acumulare și cultivare a energiei. E foarte important pentru sportivi să cunoască moduri de folosire a diferitelor energii. Cred că cel mai interesant luptător al momentului este un rus, Fedor Emelianenko. A fost „înving” o singură dată în Japonia, unde a fost lovit din greșală cu cotul, iar regulile speciale pentru respectivul meci spuneau că orice tăietură duce la descalificarea celui rănit. În afară de acel meci nu a pierdut niciodată, și a devenit legendar în lumea artelor marțiale mixte. Chiar și japonezii au recunoscut că este încarnarea luptătorului perfect, care se naște odată la 2000 de ani. Culmea este că nu are un fizic extraordinar de luptător, e gras ca mine! J În schimb are o putere psihică extraordinară, și ce este și mai drăguț este, că la fiecare meci al lui este susținut de doi preoți ortodocși de rit vechi. Nici măcar nu ține secret asta, preoții mai intră și în ring să-l felicite după meciuri. El gândește, lovește, părintele îl încarcă cu tot ce are nevoie. Oricum, cred că ar putea face ceea ce face și fără preoți, dar îl atrage cunoașterea instinctiv, și probabil îi place și faptul că după meciuri rămâne curat, curățel, mai ales că are un fond extraordinar de bun, și calm. Chiar a declarat că întotdeauna încearcă să lupte în așa fel încât să nu rănească. Practic putem trage concluzia că, aceste exerciții ne permit și descărcarea de energia de vibrație joasă acumulată în timpul activităților sportive. Acest lucru este foarte important, deoarece majoritatea sporturilor implică competitivitate, și necesită energii de joasă vibrație, de că nu avem neapărat nevoie în viața de zi cu zi. Pe acestea, după ce le-am folosit, le putem trimite înapoi în pământ, natură, sau unde este nevoie de ele în Univers, astfel scăpând de efectul neplăcut al lor, și le putem colecta când avem nevoie să le folosim. La mulți le este frică să nu dăuneze naturii, sau Pământului

prin aceste proceduri, dar vă asigur că nu se pune problema. Credeți că munții sunt din Lumină? Cât mai solid este un lucru, cu atât mai joasă vibrația energiei care îi stă la bază. Apropo de energii de vibrație mai mult sau mai puțin joasă, întâlnesc mulți practicanți Reiki, care își cam neglijează chakrele inferioare. Toată lumea aleargă după creșterea vibrației, după creștere spirituală, după, după, după. Toată lumea vrea **s.f.** -un, și uită de trup. Să-mi spuneți mie dacă puteți trăi și învăța pe pământ cu un trup frânt. Ideea este să nu se neglijeze chakrele inferioare, chiar dacă cele superioare par mai interesante. Echilibrul este ceva necesar chiar și pentru Reikiști. Nu mă înțelegeți greșit, nu încerc să promovez instinctualitatea, vreau doar să subliniez importanța funcționării corecte a chakrelor inferioare pentru sănătatea umană.

Cei care nu se simt atrași de exercițiile fizice pot, după baia de dimineață să spună o rugăciune. Există în cărțile de rugăciuni „Rugăciunile dimineții” care se pot citi, de asemenea se pot citi psalmi, și evident putem să ne rugăm cu cuvintele noastre. Cel mai recomandat este să combinăm citirea rugăciunilor, cu rugăciunile proprii. Rugăciunile citite ne aduc în ton cu starea specifică și necesară rugăciunii, ne conferă o anumită vibrație energetică, și ne permit golirea minții de gânduri, și ne fac oarecum legătura cu entitatea, sau entitățile cu care dorim să comunicăm; formează numărul lui Dumnezeu. Ceea ce mai este foarte frumos în legătură cu rugăciunile din cărți de este, că majoritatea sunt bine gândite și structurate. În general sunt scrise de persoane cu o vibrație energetică înaltă. Chiar dacă în viziunea mea trăirea spirituală adevărată este sinonimă cu căutarea propriilor adevăruri, nu neg necesitatea existenței rugăciunilor „predefinite”, care ajută pe cu mai puțină încredere în sine să înainteze pe calea lor spirituală.

După citirea rugăciunilor din cărți ne putem îndrepta atenția spre o formă directă, mai personală a rugăciunii, anume, cea spusă cu cuvintele noastre. Sunt importante aceste rugăciuni, deoarece ele presupun implicarea noastră directă, sunt concentrate asupra relației noastre directe cu Divinitatea, și asupra lucrurilor pe care dorim să le împărtășim sau să le rezolvăm, deci ele ajută la dezvoltarea unei relații personale cu Dumnezeu. Dar ce înseamnă o relație personală cu Dumnezeu? Cred că asta se poate defini doar prin prisma relației însăși. Părintele Cleopa spunea că atunci când omul se roagă cu

adevărat din suflet, simte ca și cum ar avea un cui de foc în inimă, și începe să lăcrimeze. Pentru alții, relația personală cu Dumnezeu înseamnă un sentiment interior, care apare doar atunci când se roagă, un sentiment de comuniune cu Ființa Supremă, sentiment de împlinire, de libertate, de fericire. Buddhiștii, și cei cu o gândire asemănătoare acestora ar putea considera reîntegrarea în întregul din care provine fiecare, sau atingerea iluminării. Am citit undeva că Metatron este ființa care are acces la cele mai multe informații legate de planul divin, și cred că și asta este oarecum un fel de relație personală cu Divinitatea, în sensul că el știe cele mai multe lucruri despre Dumnezeu, are acces la cea mai mare parte a „minții” Divine. Din cele enumerate cred că fiecare își alege cu ce rezonază, în funcție nivelul, și de formarea lui.

Există diferite metode de rugăciune, și conform tradiției ortodoxe, se cunosc diferite trepte ale rugăciunii, am văzut un interviu interesant cu părintele Cleopa, în care era vorba tocmai despre asta. Zice-se că cea mai joasă treaptă a rugăciunii este când ne rugăm cu gura, adică doar rostind cuvintele. Următoarea treaptă ar fi cea, când rațiunea percepe clar ceea ce rostim cu glasul, adică înțelegem ceea ce spunem sau citim. Se spune că în această fază omul este cel mai expus influențelor exterioare nefaste, și la atacul demonilor. Aproximativ aceeași piedică ca și în timpul meditațiilor, adică îi fuge mintea la om în o mie de părți și nu se poate concentra. Asta se rezolvă în timp, practicând. Pasul următor pe scara rugăciunii este rugăciunea inimii, când mintea „coboară” în inimă, adică simțim ceea ce gândim. Dacă reușim să facem asta, chakra inimii se va deschide, adică se va simți o căldură în zona inimii, după care această căldură se răspândește pe canalul energetic central (șira spinării), iar apoi în tot corpul. În general, dar nu obligatoriu, oamenii încep să lăcrimeze în acest stadiu al rugii. O treaptă superioară este rugăciunea de sine mișcătoare, adică rugăciunea făcută fără a mai implica un efort conștient. Mai glumesc și îi spun rugăciunea automatizată. J Acest tip de rugăciune permite dezvoltarea unei legături permanente cu Divinitatea! Foarte tare! Pasul următor, oarecum aproape inevitabil, sau mai bine zis implicit, este rugăciunea văzătoare. Nu știu dacă mai poate fi numită rugăciune. Este o stare în care omul conștientizează lumea spirituală, și percepe foarte multe informații din baza informațională divină. Penultima treaptă este rugăciunea în extaz. În percepția mea este o stare în care

spiritul părăsește trupul, și interacționează direct cu lumea spirituală. Destinația finală se numește rugăciunea duhovnicească, și este izbitor de asemănătoare cu iluminarea, sau eliberarea menționată în alte culturi. O altă metodă de rugăciune, utilizată în principal de unii practicanți al misticismului iudaic, este cea care presupune unificarea chakrelor, sau centrilor noștri de forță. Această formă de rugăciune este preferata mea personală, deoarece înseamnă deodată rugăciune mentală și spirituală. Practicând vom ajunge să ne rugăm nu doar cu mintea, ci și cu spiritul, din toată inima, participând cu toate structurile energetice și spirituale, cu toate corpurile la rugăciune. Este foarte asemănător cu rugăciunile ortodoxe descrise anterior, dar nu este 100% același lucru; destinația este aceeași, drumul este diferit. Recomand practicarea acestui tip de rugăciune zilnic, când avem cel puțin douăzeci de minute la dispoziție. Veți vedea efectele foarte repede, și nu cred că veți fi dezamăgiți.

Se începe prin vizualizarea fiecărei chakre pe rând, până reușim să le ne vizualizăm corpul, cu cele șapte chakre principale. În continuare se vizualizează cum chakra coroanei începe să devină o sferă strălucitoare de lumină alb-albăstruie, și să vibreze puternic. După ce am reușit să vizualizăm această imagine, trecem la chakra gâtului, pe care o vizualizăm la fel ca și chakra coroanei. Același lucru îl facem și cu chakra celui de-al treilea ochi. Când aspectul celor trei chakre devine uniform, vizualizăm cum ele se contopesc, și formează o singură sferă de lumină care strălucește intens. Între timp putem să intonăm în gând, sau cu voce tare diferite Nume Sacre ale lui Dumnezeu. Invocarea acestor nume este facultativă. Se utilizează diferite nume pentru invocarea diferitelor Aspecte lui Dumnezeu. Numele Sacre este bine să le caute fiecare singur. Un punct de plecare poate fi Vechiul Testament sau unele scrieri cabalistice. Nume general utilizate sunt Adonai și Elohim.

În timp ce intonăm numele sacre, vizualizăm cum cele trei chakre inferioare devin și ele sfere de lumină, după cum am descris anterior. Când am reușit să vizualizăm aceste chakre ca fiind sfere de lumină strălucitoare, urmează să le unim, și să formăm din ele o a doua sferă mare de lumină. Facem aceeași vizualizare și pentru chakra inimii, care se va mări, formând a treia sferă de lumină.

Nu încetăm nici în acest moment intonarea numelor sacre, și vizualizăm cum sferele mari de lumină se suprapun, și se unesc în zona

inimii, coborând pe cea superioară, și urcând pe cea inferioară spre sfera formată din chakra inimii. Când am reușit să ne unim centrii de forță, vom înceta intonarea numelor sacre, și vom începe rugăciunea propriu-zisă, cu cuvintele noastre, fiind atenți între timp la ceea ce simțim. În timpul acestei rugăciuni meditative mintea chiar coboară în inimă, și participă și spiritul la rugăciune. În afară de implicațiile evidente, cum ar fi dezvoltarea unei relații armonioase cu Totul, rugăciunea aceasta este și o metodă extraordinară de terapie, și chiar protecție energetică.

Chiar dacă între rugăciuni și mantră pot exista anumite diferențe, în esență ele sunt foarte asemănătoare, deci putem să le utilizăm pe acestea din urmă ca un substitut al rugăciunii. Trebuie să recunosc că nu sunt un mare mantrângiu, chiar dacă-mi plac. Probabil va veni timpul când le voi spune mai des, dar deocamdată se întâmplă cam rar. Mi-a recomandat un prieten din India la un moment dat o mantră care spunea el că este foarte benefică pentru mine conform astrogramei mele. Mi s-a părut o idee foarte bună să-ți recomande cineva o mantră în funcție de caracteristicile tale. Îmi surâde parcă și ideea mantrelor care sunt bune la un anume ceva, dar asta personalizată îmi place și mai mult.

Mi-a mai arătat la un moment dat un prieten o mantră, care mi-a plăcut foarte mult, mantra Mrityunjaya. Textul mantrei este următorul:

Aum Trayambakam Yajamahe.

Sugandhim Pushtivardhanam;

Una Rukamiva Bandhanaan.

Mrityor Mokshiye Maamritat.

Este o mantra menită să libereze pe cel care o intonează de suferințele lumii, și să-l conducă pe drumul spre iluminare. În general se recomandă să se intoneze de 108 într-o serie, de două ori pe zi, la răsăritul, și la apusul soarelui.

Pentru unii există, dimineața un moment oribil, de nesuportat, când trebuie să pornească spre serviciu. Depinde fiecare cum percepe serviciul pe care îl are, asta evident dacă are un job. Știu că s-au făcut disponibilizări, știu că economia este în declin, știu toate astea, și mai știu ceva. Problema nu este atât de mare cât de mare este tam-tam-ul. Nu sunt un mare adept al teoriilor conspiraționiste, tocmai pentru că tot ceea ce fac astea este să favorizeze climatul de nesiguranță care le-a dat naștere, astfel ajutând tocmai pe cei pe care îi hulesc. Chiar dacă nu

fac mare caz din anumite informații pe care le dețin, simt nevoia uneori să-mi pun niște întrebări. Chiar este criza asta așa de nasoală cum se zvonește? Nu este oare o nouă scorneală care ajută pe unii să scape de băncile concurente? Nu este oare toată criza asta o modalitate justificată de scădere a salariilor? Nu este oare recensiunea o armă care înfricoșează miliarde de oameni ca să fie controlați mai ușor? Nu este oare criza un pretext ca statul să se poată atinge de proprietatea privată ca și într-o societate dictatorială? Oricum, cred că recensiunea asta este artificială...

Deci, dacă avem un loc de muncă, pute merge cu mașina, pe jos, sau cu bicicleta, drumul spre serviciu poate constitui un prilej de practică a tehnicilor spirituale. Măcar nu pierdeți vremea nici atunci, vă obișnuiți să vă petreceți timpul cu lucruri utile.

Cei care optează pentru mersul pe jos, pot face clar mai multe decât cei care aleg mașina sau bicicleta ca mijloc de locomotie, deoarece nu trebuie să-și focalizeze atenția asupra pilotatului. În drum spre serviciu (sau oriunde dorim) putem practica forma de Qi Gong mergând. Acest exercițiu simplu de acumulare și cultivare a energiei constă în inspirarea până în chakra a doua a energiei, și cultivarea ei. Practic ideea este să vizualizați cum pe inspir aduceți toată energia Universului prin chakra coroanei, în canalul guvernor, iar de acolo pe expir o coborâți până în chakra sacrală. Dacă vă ajută, puteți vizualiza chakra șaptea ca fiind o antenă parabolică uriașă îndreptată spre cer, care adună toată energia benefică a universului. Când energia ajunge în chakra două, o vizualizăm acolo ca fiind o minge de foc, care cu fiecare inspirație crește devine mai strălucitoare, mai densă. De preferat este să repetați această vizualizare de 36, sau 72 de ori. Uimeam lumea, și mă dădeam rotund în spiritualitatea mea când se nimerea toamna să fie mai frig decât anticipam, dar tot nu-mi era frig în tricou la 10 grade celsius. Mă încălzeam minunat cu acest simplu exercițiu. Îl mai folosesc și când am nevoie să depun efort fizic, când îmi este somn, sau când sunt obosit. Mai cunosc o tehnică, învățată tot de la un maestru Chi Kung, pe care o folosesc în loc de cafea. Procedura este aproximativ următoarea: ne batem ușor pe cap cu palmele, ne frecăm fața, ca și cum am spăla-o, ne masăm urechile, inclusiv lobi, după care ne batem ușor peste brațe, ne masăm zona rinichilor, și ca încheiere ne batem peste picioare. Efectul este foarte asemănător cu cel al unei cafele, doar că acest exercițiu este incomparabil mai benefic.

Nu fac pe moralistul, și eu mai beau cafea, dar rar, mai mult ca și o formă de socializare.

Tot în drum spre serviciu se pot intona (în gând sau cu voce tare dacă nu sunt oameni în jurul nostru) diferite mantre, și se pot face exerciții de control al respirației. De exemplu, respirați adânc, abdominal, și numărați câte secunde durează să inspirați profund. Dacă, să presupunem că inspirația durează șase secunde, veți ține aerul în plămâni trei secunde, și tot în șase secunde expirați. Cei mai experimentați pot lucra mental pe proiectele Reiki pe care le au. Se deschide Sursa de lumină universală deasupra hârtiilor, sau cutiei cu proiecte, și se vizualizează cum se răspândește energia în univers pentru realizarea proiectelor. La un moment dat am ajuns în situația interesantă de a fi sunat de pacienți cu urgențe în timp ce eram la locul de muncă, sau dimineața în timp ce mergeam spre serviciu. De fapt a doua variantă era mai frecventă. Fiind vorba de urgențe, și dat fiind faptul că nu aveam oricum timp să stau și să mă ocup exclusiv de pacienți până după masa târziu din cauza programului „european” de la serviciu, deci trebuia să găsesc o modalitate prin care să și ajut, să-mi și fac treaba la serviciu, și preferabil să și supraviețuiesc. De fapt modalitatea era la îndemână, trebuia doar să transform teoria în rezultate. Am început prin vizualizarea procedurii complete de terapie, cu tot ce aș fi făcut în mod normal, după care am tăiat stringurile între mine și pacient. Dacă era vorba de un caz grav, și de obicei era, mă vedeai mergând fără să îmi dau seama că există o lume în jurul meu, invocând cascade de lumină să mă curăț, creând spații, și alte lucruri asemănătoare, toate în timp record, înainte să se încheie mica mea călătorie de 25 de minute. Într-un fel era și comic ce făceam, dar era mai ales util. Am învățat foarte mult din experiențele respective, chiar dacă pe moment mi se părea și greu, și nasol. Probabil aș fi putut evita situațiile respective, dar mă încăpățânam să fac ceea ce credeam că este util, și nu ceea ce simțeam că trebuie. Uneori oamenii nu învață decât dacă sunt nevoiți, și de asta ajung în situații de criză, ceea ce de multe ori poate fi deosebit de util, și chiar benefic, chiar dacă omul nu-și dă seama pe moment. Cred că ajunge destul de multă lume în situații de criză tocmai pentru că refuză să învețe, sau să facă ceva, care le-ar fi esențial pentru a merge mai departe. Cred că Universul este ca și o mașinărie în mare parte automatizată, iar oamenii sunt ca niște rotițe ale mașinăriei. Dacă sunt o rotiță care se află în locul în

care trebuie să fiu, și mă mișc cum trebuie să mă mișc, voi funcționa perfect, fără probleme. Dacă nu sunt la locul meu s-ar putea să fiu strâmtorat. Făceam la un moment dat pe nebunul. Voiam să-mi cumpăr mașină, deși știam că nu e momentul. La urma urmei mi-am cumpărat o mașină, am ținut-o un an și ceva în fața blocului fără să circul cu ea, după care am împrumutat-o unui prieten care a făcut un accident absolut ciudat, și mi-a făcut mașina daună totală. Am învățat atunci să fac ceea ce trebuie, și atunci când trebuie.

Cei care înfruntă traficul tot mai aglomerat al orașelor pot să diminueze considerabil riscul evenimentelor rutiere, și pot să se asigure că vor ajunge la timp unde doresc. La fel de bine vă puteți chiar și „rezerva” un loc de parcare!

Ca orice alt lucru, și mașina cu care călătorim este bine să fie curată din punct de vedere energetic. Curățarea mașinii se poate face prin mai multe metode. O modalitate de a curăța și binecuvânta o mașină este sfințirea acestuia de către preoți. Asta o poate face un preot ortodox, sau catolic, dar și cei care sunt inițiați în Ordinul lui Melchisedek. Sfințirea se face prin citirea rugăciunilor specifice acestei activități. Probabil pentru asta voi păți cum a pățit un prieten care și-a exprimat în scris părerea nu foarte strălucitoare despre preoții ortodocși, dar asta e... Ideea este că cei inițiați în Ordinul lui Melchizedek pot face cam tot ce poate face un alt preot, atât din punct de vedere energetic, cât și din punct de vedere legal. Cu diploma oficială se poate oricine înregistra la primăria locală, și să-și deschidă chiar și biserică. Chiar dacă nu sunt neapărat de acord cu asta, este totuși o posibilitate. Oricum, din punct de vedere spiritual, un om cu trăire adevărată va putea face destule.

Revenind la curățări... o altă metodă de curățare a mașinii, este să efectuăm procedura care se utilizează în Reiki pentru curățarea spațiilor. Activăm Cho Ku Rei, Sei He Ki și Dai Ko Mi-o pe plafonul mașinii, pe partea stângă, pe partea dreaptă, pe cea din spate, pe podea, și în centru. Dacă avem inițiere și pe alte sisteme, putem să utilizăm simboluri și din acestea. Cel mai frecvent utilizat simbol pentru curățarea mașinilor este Rama, din Karuna Reiki (apare și în alte sisteme, cum ar fi Karuna Ki sau Tera Mai), dar putem folosi și alte simboluri, cum ar fi Zonar, Halu, Om, Amsui, Șarpele de foc etc. Pentru curățarea mașinii mai putem folosi spații de curățare, sau piramide de lumină, sau tehnici foarte simple de autocontrol.

Un spațiu de curățare pentru o mașină se realizează ca orice alt spațiu de curățare, doar că în loc de algoritmi de curățare a unei persoane se introduc algoritmi de curățare pentru mașină. Se emite energie prin palme, și se formează o sferă de lumină strălucitoare. După formarea sferei va trebui să-i implementați algoritmul de lucru, adică ce să facă, în cazul nostru să curețe mașina de orice informație, energie, algoritm, spațiu, formă gând, amprentă negativă, să îndepărețeze din ea toate entitățile negative. Se stabilește durata de acționare a spațiului, care poate varia de la câteva secunde, până la îndeplinirea sarcinii implementate, sau scăderea nivelului energetic până la nivelul la care nu-și mai poate îndeplini sarcina. Implementarea algoritmului de lucru se face emitând energie prin palme, și în același timp rostind mental algoritmul. După stabilirea algoritmului de lucru se declară destinatarul spațiului, în același mod în care s-a implementat algoritmul. Din nou, în cazul nostru subiectul, sau destinatarul este tot mașina. Ceea ce mai avem nevoie pentru ca spațiul nostru să fie complet este să-i stabilim cinematica, adică unde să se ducă, și cum să se miște. În general, dacă este vorba de o mașină, eu prefer ca spațiul să parcurgă întreaga mașină, din stânga, spre dreapta, din față spre spate, și de sus în jos. Pentru stabilirea cinematicii veți proceda exact la fel ca și pentru implementarea algoritmului, și stabilirea destinatarului. Când ați terminat toate cele descrise, lansați spațiul prin intenție, sau gest. Chiar dacă nu aveți o mașină pe care să o curățați, sau vi se pare prea complicată această metodă, este bine să învățați să creați spații, pentru că acestea se pot folosi la foarte multe alte lucruri, de la curățări de persoane, la curățat clădiri, etc.

Putem să ne introducem mașina într-o piramidă de lumină, care o va curăța, și o va proteja constant, până când piramida este activă. Pentru a forma o piramidă de lumină asupra unei mașini, deschidem Sursa de Lumină Universală deasupra ei utilizând simbolurile Cho Ku Rei, Sei He Ki, Hon Sha Ze Sho Nen, Dai Ko Mi-o (putem adăuga și Om, Shanti, Crucea etc.) și cu energia Sursei formăm piramida, care va cuprinde mașina întreagă. Dacă nu sunteți practicant Reiki, sau nu aveți acces la simbolurile amintite, puteți să vizualizați un punct luminos, strălucitor deasupra mașinii, iar din acest punct izvorăsc niște fascicule de energie, care formează piramida. Energia care se revărsă prin piramida respectivă se poate informa, să curețe, să

protejeze, etc. Informarea energiei respective se face pur și simplu prin voință, folosind algoritmi pe care îi rostim concentrându-ne mental pe energia piramidei. Aceste piramide de energie se pot aplica deasupra clădirilor, oamenilor, grilelor de cristale etc. Avantajul formei piramidale este, că aceasta amplifică fluxul de energie pe care o putem utiliza.

Este bine este să ne curățăm mașina zilnic, sau cel puțin odată pe săptămână, ca să fim siguri, că nu vom avea neplăceri în timpul utilizării acesteia. Un prieten a elaborat și o metodă de depistare a problemelor pe care le are persoana care este implicată într-un accident, în funcție de locul unde îi este lovită mașina. Partea dreaptă ar însemna probleme legate de bărbați, iar cea stângă probleme legate de femei. La început când am aflat de metoda asta eram destul de sceptic în ceea ce privește aplicabilitatea ei în „diagnosticare”, dar cu timpul m-am convins că într-adevăr merge. În aceeași situație mai merită văzut dacă este lovită în față, sau în spate mașina. În funcție de asta se poate afla dacă persoana are probleme cu cineva din trecutul sau prezentul ei.

Cum marile orașe devin tot mai aglomerate, drumurile devenind tot mai încărcate, se întâmplă să fie mai ușor și mai rapid să călătorim cu mijloacele de transport în comun. Nu este la fel de comod ca și cu mașina, nici la fel de plăcut ca și cu o motocicletă sau o bicicletă, nici nu miroase nici măcar la fel de bine ca pe stradă, dar uneori este soluția cea mai bună. Singura neplăcere majoră se prezintă în chipul celorlalți călători, printre care, cu siguranță se găsește la fiecare călătorie câte unul care să fie mai puțin curat din punct de vedere energetic decât ne-ar place. Personal nu mă prea sperii de lume, cum fac unii, care preferă să nu iasă nicăieri decât atunci când este neapărat necesar ca să nu se încarce negativ de la alții. Eu unul nici nu mă consider atât de curat încât să spun că altul mi-ar face rău prin simpla prezență, și dacă ar fi așa ar însemna că sunt și slab, și cu multe probleme. Mai găsesc și amprente energetice negative pe scaune, sau pur și simplu în interiorul mijloacelor de transport. Ampretele negative sunt practic acumulări de energie, și informație de la persoanele care au fost într-un anumit loc. Se pot curăța relativ ușor, emițând energie pozitivă prin palme, sau cu ajutorul unor tehnici simple de vizualizare. Ne putem imagina, de exemplu, un jet de apă care spală tot ce este negativ de pe scaunul pe care urmează să ne așezăm.

Dacă doriți să vă asigurați că sunteți suficient protejați, vă puteți realiza protecția încă de acasă. Astfel veți putea lucra în condiții de calm, și vă puteți contrenta suficient ca să fiți eficienți în ceea ce faceți.

Pentru a vă proteja în asemenea situații excepțional de periculoase, nu este nevoie de măsuri extreme. Puteți spune o rugăciune în care să cereți să fiți protejați pe durata călătoriei. Vă activați Cho Ku Rei pe fiecare chakră, pe umeri, pe genunchi, pe inimă, rinichi și ficat. Activați Dai Ko Mi-o deasupra capului, Cho Ku Rei și Rama pe partea din față a corpului, pe partea din spate, stânga, dreapta, deasupra și dedesubtul vostru.

O altă metodă de protecție este cea a sferelor rotative. Este un fel de meditație, în cadrul căreia formăm patru sfere de lumină strălucitoare, una între chakra coroanei și a rădăcinii, cealaltă între chakra celui de-al treilea ochi și chakra sacrală, următoarea între chakra gâtului și cea a plexului solar, și ultima pe chakra inimii. Recomand să vizualizați suprafața acestor sfere ca fiind de culoare argintie reflectorizantă. Aceste sfere vor respinge toată energia negativă din exterior. Când am reușit să vizualizăm toate sferele, le vom roti pe fiecare în direcție diferită, astfel obținând un efect mult mai puternic.

O altă soluție ar putea fi Coloana de lumină a arhanghelului Mihail, dacă sunteți inițiat în Shamballa MDH. Prezența acesteia se invocă cerând-o în gând. „Arhanghele Mihail, dă-mi te rog coloana ta de lumină pe timpul acțiunii pe care doresc să o întreprind”. După câteva secunde va apărea o coloană de lumină galben-albăstruie care vă va proteja de energiile și entitățile negative din exterior. Atenție însă, încercați să evitați să folosiți această metodă dacă nu sunteți curați, deoarece coloana de lumină va bloca în interiorul ei entitățile negative din câmpurile și corpurile noastre. Mi s-a întâmplat ceva interesant legat de asta. Băiat bun fiind, m-am certat cu un maestru Reiki din motive care acum mi se par absolut hilare, și simțeam că ceva nu este în regulă cu mine din punct de vedere energetic, dar nu m-a prea interesat, nici nu eram acasă, și nu aveam niciun chef să mă curăț pe drum, așa că m-am gândit să invoc Coloana de lumină. Până aici nicio problemă, dar peste nici 5 minute m-au apucat niște nervi de nici eu nu mai știam ce-i cu mine. Când am ajuns acasă m-am curățat, și am început să măsoar care a fost problema. Am descoperit că aveam mai

multe entități negative prinse oarecum în interiorul Conului, și nu le prea plăcea situația. Morala ar fi să vă curățați înainte de a folosi acest mijloc de protecție, ca să nu iasă cu scânteii.

Se întâmplă uneori, chiar dacă am luat măsuri de protecție, să nu putem ajunge unde dorim, să fim împiedicați să ajungem unde trebuie la timp, sau pur și simplu să nu ne încumetăm să pornim la drum când e necesar. Este posibil, deși se întâmplă rar să existe un baraj de energii sau entități care să ne împiedice să ajungem undeva anume, sau să facem ceva anume. Din această cauză, dar și pentru siguranța noastră generală, putem să aplicăm diferite tehnici de îndepărtarea energiilor și entităților care ne obstrucționează calea, și de deschidere a drumurilor noastre, atât la propriu, cât și la figurat. Cu riscul de a mă repeta, dar în speranța că voi fi util, vă rog să nu deveniți paranoici, și să nu credeți tot timpul că vi se face ceva. Scriu asta pentru că întâlnesc nenumărate persoane, care chipurile au „drumurile închise”, dar practic sunt prea leneșe sau fricoase să facă ceea ce și-au propus. Nu spun că nu se întâmplă, dar se întâmplă mult mai rar decât le-ar place unora să creadă. Apropo de asta, am citit un articol scris de Risvan Rusu, despre o pacientă a lui care l-a acuzat de tot felul de prostii, după ce acesta a refuzat să creadă că persoana respectivă este atacată de sute de vrăjitoare, de masoni, și de Patriarhul ortodox. Vă dați seama că era vorba de o persoană foarte importantă dacă toată lumea îi purta pică. Vreau să vă spun că nu este un caz singular. Mi s-a întâmplat și mie ca o doamnă mai în vârstă să mă acuze că am atacat-o. Problema a fost că nu știam cum o cheamă, iar când am văzut despre cine e vorba, abia, abia îmi aduceam aminte că am întâlnit-o, și oricum sunt multe femei mult mai tinere la care poate mă gândesc cu mai multe plăcere. Ulterior a recunoscut și ea că nu am atacat-o eu, ci mai degrabă un alt maestru Reiki, Constantin Gheorghiiță, prin mine. Oricum, s-a amuzat lumea când a auzit ce spune, deci măcar nu a fost inutil marele eveniment. Ba, chiar cred că în afara faptului că s-au distrat câțiva oameni de ce a spus, s-a mai simțit și doamna importantă măcar pentru câteva clipe, deci cred că toată lumea a avut doar de câștigat din acel atac PSI bine pus la punct.

Dacă totuși ne-am convins că cineva sau ceva ne împiedică să mergem unde dorim, sau să face, ceea ce vrem, cea mai simplă metodă de rezolvare este rugăciunea. În cărțile de rugăciune găsim „Rugăciunea de călătorie”. Prin această rugăciune se pot îndepărta

unele energii și entități negative, și ceea ce este foarte important, se poate invoca asupra noastră protecția Divină. Dacă simțim nevoia, putem să adăugăm acestei rugăciuni, și una personală, în care să ne expunem Divinității problema noastră, și să cerem ajutor pentru rezolvarea acesteia. Eram intrigat la un moment dat de faptul că indiferent ce spuneau meteorologii, sau cât de tare ploua cu o zi înainte să pornesc în excursie, tot era vreme însorită unde mergeam. Chiar dacă în altă parte, gen, trei kilometri mai în oricare parte vreți ploua cu găleata, unde eram tot strălucea soarele. Ați putea spune că au fost câteva coincidențe, doar că eu mă duceam destul de des în excursie, și nu numai vara. M-am gândit în consecință să cercetez fenomenul, începând de la lucruri simple, care nu necesită o analiză profundă, deci am luat în mână manualul ortodox de utilizare a spiritelor, adică o carte de rugăciuni. Am găsit acolo rugăciunile Sfântului Ilie, care ar putea constitui un punct de pornire decent pentru cei care vor să afle mai multe despre vreme, și n-au chef să-l asculte pă Busu. O abordare diferită care duce spre rezultate asemănătoare, ar fi folosirea pentagramei pozitive, sau anumitor invocări din tradiția ebraică, ținând cont de faptul că indiferent cât îi blamează unii, tot au avut un bărbos care a despărțit o mare. Există un amendament în ceea ce privește jocurile legate de vreme. Fenomenele Universului se manifestă în funcție de nevoie. Dacă nevoia dictează altceva, nu prea vor merge micile trucuri.

Revenind la drumuri închise, și de data asta nu de copaci căzuți pe drum ca urmare a unei furtuni apărute din senin, ci prin alte modalități, chiar dacă aceste modalități pot avea același rezultat, pot să vă spun că și prin tehnici Reiki putem să ne deschidem cărările spre diferite locuri, sau activități. Și aici avem mai multe opțiuni. Una ar fi să folosim Cho Ku Rei, Sei He Ki, Hon Sha Ze Sho Nen, după care să emitem energie prin palme, iar energia pe care o vom trimite va ajunge acolo unde este nevoie, intenția noastră fiind să îndepărtăm orice ne împiedică să ajungem unde dorim. Tot cu acest scop putem folosi diferite suite de simboluri. O asemenea suită este alcătuită din Dai Ko Mi-o Cho Ku Rei, Sei He Ki, Dai Ko Mi-o. Putem, dacă dorim să adăugăm diferite simboluri din sistemele în care suntem inițiați. Astfel de simboluri sunt Șarpele de foc, Rama, Zonar, Halu, Om, Raku, Angelwings, Infinitul etc.

O astfel de combinație de simboluri cu eficiență deosebită poate

fi Dai Ko Mi-o Cho Ku Rei, Sei He Ki, Hon Sha Ze Sho Nen, Șarpele de foc, Rama, Dai Ko Mi-o. Începem cu Dai Ko Mi-o ca și o afirmație energetică a lucrării pe care dorim să o întreprindem, deschidem dimensiunile, lansăm Șarpele de foc să îndepărteze entitățile negative mai mici, continuăm cu Rama pentru a invoca prezența, și energiile arhanghelului Mihail, în final activăm Dai Ko Mi-o pentru a încheia procesul. Simbolul Rama mai aduce și energii foarte plăcute, dinamice, dar acest aspect este de multe ori ignorat. Mă amuz des de persoane care încep să studieze sisteme Karuna, și rămân fixați pe Rama, pentru că invocă arhanghelul care rupe tot. Sau cel puțin așa se zvonește, sau așa ne place să credem. Celor care se regăsesc vreau să le amintesc semnificația cuvântului Karuna. Înseamnă compasiune, nu tibie în dinți.

Același efect de dezlegare a drumurilor legate poate fi obținut folosind o sferă de energie, exact ca spațiile de curățare inforenergetice. Putem să activăm în interiorul interiorul acesteia și simboluri Reiki, și informațiile necesare curățării, în formă de algoritmi. Un plus de eficiență oferă vizualizarea sferei după lansare. Se vizualizează cum îndepărtează energiile negative, lăsând loc luminii să se răspândească, cum dezleagă entitățile menite să ne îndepărteze de țelul nostru, și așa mai departe.

Drumul spre serviciu constituie ultimul moment al dimineții petrecute acasă, sau cel puțin ultimul moment de libertate, dar asta nu înseamnă că ne va rupe de lumea spirituală. Câteodată este chiar bine să adoptăm o atitudine rebelă de adolescent, atitudine care ne face să fluierăm când vrem. Ceva diferit totuși de filmul din care m-am inspirat când am scris partea cu fluieratul. Acolo personajul principal fluiera mai mult când era forțat de circumstanțe. Sănătos este să fluierăm când vrem, nu atunci când situația ne impune, sau ne face să vrem. Făceam pe porcușorul agresiv vis-à-vis de soartă, karmă etc din cauza serviciului. Ba că nu făceam destui bani, ba că nu îmi era munca apreciată suficient, toate alea. Am ajuns însă la o concluzie care m-am ajutat să scap de nemulțumiri, și de frustrări. Cred că este foarte important să înțelegem exact scopul pentru care suntem acolo, și să vedem și micile beneficii care pot rămâne ascunse dacă rămânem blocați, și privim doar lucrurile superficiale legate de job.

Serviciul

Serviciul ne ocupă mare parte din timpul zilei. Intrăm la serviciu

dimineța, și dacă suntem foarte norocoși, ieșim după masa, dar se poate întâmpla foarte ușor să muncim până seara. Sclavie modernă de cele mai multe ori. Acest lucru este o scuză foarte bună pentru mulți dintre oamenii moderni pentru a nu se ocupa de ei înșiși. Cred că e gândită și lumea asta în așa fel încât să nu avem timp de nimic normal, sau util. Ne gândim la muncă, la datorii la bancă, la emisiunea preferată de la televizor, la cei mai faini pantofi de la mall, la cel mai mare televizor LED, la orice, numai la NOI nu. Cam același lucru face și serviciul, chiar dacă este necesar. După muncă, fie ne spunem că nu avem timp de practica spirituală, fie amânăm practica acuzând oboseala. Nu poate înțelege asta doar cineva care s-a aflat măcar odată în postura de angajat. Cel puțin asta spun cei care sunt prinși în cotidian, formându-și viața în funcție de serviciul pe care îl au. Lucrând ca terapeut, îmi îndemn pacienții să se ocupe cât mai mult de ei înșiși, iar scuza cel mai frecvent întâlnită a fost serviciul. Toată lumea spunea că nu are timp să practice din cauza serviciului, și aveau dreptate. Aveau dreptate deoarece majoritatea nu ne permitem să facem pauză în fiecare oră câteva minute să medităm, și să practicăm diferite tehnici spirituale. Nu putem crea o ruptură în munca noastră, doar să ne ocupăm de spiritul nostru. În consecință, trebuie să integrăm practica noastră spirituală în munca noastră. Asta nu înseamnă că trebuie să fim terapeuți, preoți, sau maestri de arte marțiale, ci să ne îmbunătățim performanțele lucrative și chiar beneficiile obținute prin muncă folosind tehnici spirituale. Totuși, ca să facem asta, mai întâi trebuie să vrem. Nu la nivel superficial, pentru că așa, vrea fiecare, dar trebuie să vrem destul de tare încât să punem la o parte toate scuzele, și să facem ceea ce trebuie să îmbinăm spiritualitatea cu activitățile obișnuite.

Cum serviciul nu este o necesitate doar pentru că avem prea mult timp liber, ci și un mod de a ne câștiga pâinea, ne determină direct bunăstarea materială, un lucru important în timpurile noastre. Dacă reușim să ne îmbunătățim performanțele lucrative, implicit vom avea și o situație financiară mai prosperă ca înainte. Poate pare absurd, dar tehnicile spirituale ne pot ajuta nespuse de mult și la serviciu, sau în afaceri, și nu sunt de acord cu cei care spun că spiritualitatea nu se împacă cu dorința de a avea stabilitate materială. Sărăcia nu e o virtute, e o problemă cel puțin la fel de mare ca și avariția. Amândouă sunt manifestări ale unei atitudini nesănătoase

față de bani. Prea multă lume are probleme în sensul acesta. Unii fac un scop din adunarea banilor, alții sunt speriați că nu pot gestiona banii cum trebuie, iarăși alții spun că nu au nevoie de bani, etc. Cam greu găsești om care să știe ce sunt banii, ce se face cu ei, și așa mai departe. Evreii au o tradiție în sensul acesta, și culmea, se și descurcă suficient de bine. Noi românii nici măcar ce am citit în Biblie nu aplicăm. Știți „povestea” cu Avraam, când acesta i-a dat zeciuială lui Melchizedek? Probabil a făcut-o de prost ce a fost, sau că nu avea oricum ce face cu bogățiile alea.

Dat fiind faptul că ne petrecem foarte mult timp la locul de muncă, mulți dintre oamenii cu care venim în contact sunt aici. Este important să putem dezvolta relații sănătoase cu colegii noștri, fiindcă ei pot constitui o a doua familie a noastră. Tehnicile spirituale ne pot ajuta și în privința asta îmbunătățindu-ne aptitudinile de comunicare, ajutându-ne să dezvoltăm o atitudine sănătoasă față de lumea înconjurătoare, și ne ajută în dezvoltarea personală. Vom putea comunica mai eficient cu colegii, nu ne va mai fi teamă să vorbim cu șefii, nu ne vor mai putea stresa clienții sau partenerii de afaceri, ne vor simpatiza mai mult subalternii, vom deveni mai echilibrați, sau cel puțin asta e scopul.

Spiritualitatea ne ajută și să dezvoltăm o atitudine potrivită față de muncă în general, să acceptăm responsabilitățile cu mai mare ușurință, să nu ni se mai pară o tortură munca noastră, iar îmbinând aspectul material, și cel spiritual al vieții noastre vom putea atinge starea de echilibru, râvnită de mulți, dar atinsă de puțini. Ca să fiu 100% sincer trebuie să vă spun dinainte că nu am găsit o metodă miraculoasă prin care puteți crește fără să faceți nimic. Poate că va fi greu, și cu siguranță va fi necesar să depuneți efort, dar și rezultatele vor fi spectaculoase.

Pentru a avea o atitudine cât se poate de pozitivă, este bine să muncim într-o ambianță plăcută, și curată din punct de vedere energetic. Dacă avem propriul birou, este destul de ușor să păstrăm curat spațiul în care muncim. Putem să ținem dacă se poate la vedere, sau dacă nu în dulap sau sertar simboluri antakarane în formă tipărită, icoane cu sfinți, cu Maica Domnului, sau mandale. De asemenea, dacă avem propriul birou, îl putem curăța de fiecare dată când simțim nevoia, sau când avem destul timp.

Pentru curățarea unui spațiu, fie că este birou, propria locuință,

un spital, sau o fabrică, se poate folosi tămâie, apă sfințită, și alte accesorii, dar asta nu este obligatoriu. Este adevărat, că energia emisă de tămâia arsă, energia apei sfințite, a bețișoarelor parfumate, sau a lumânărilor este de vibrație înaltă, și ne ajută, dar se poate și fără. Putem foarte ușor să curățăm orice loc cu ajutorul energiilor la care avem acces.

O încăpere se poate curăța în numeroase moduri. Cel mai simplu este să facem curățarea utilizând simbolurile Reiki. Putem să activăm Cho Ku Rei și Sei He Ki pe pereți, pe tavan, podea și în centrul camerei. Asta este formula de bază, la care se pot adăuga și alte simboluri, iar unele se pot înlocui. De la gradul trei putem să folosim Dai Ko Mi-o în centrul camerei, sau în colțurile acesteia. Putem activa Rama din sistemele Karuna în colțurile încăperii și pe tavan sau o formă mai simplă, activând Om în centrul încăperii, împreună cu Dai Ko Mi-o Tibetan, iar în colțuri activăm Dai Ko Mi-o. Simbolul Infinit din Seichim este un simbol interesant, în sensul că el aduce exact tipul de energie de care este nevoie în locul în care este activat. Se întâmplă ca unele activități pe care le desfășurăm să nu fie pe deplin compatibile cu energia de vibrație foarte înaltă, chiar dacă activitatea în sine este benefică. În aceste situații Infinitul poate fi un colac de salvare. Curăță încăperea, dar nici nu afectează activitatea desfășurată acolo în sens negativ. A funcționat destul de bine în cazul unei cunoștințe care deține niște restaurante. Dacă s-ar și ține de treabă ca lumea, și ar mai și corecta niște greșeli evidente de care știe, i-ar merge așa cum vrea el.

În cazul în care utilizăm Cho Ku Rei pentru curățarea spațiilor comerciale, trebuie să fim atenți la aplicarea simbolului pe uși, deoarece poate bloca accesul în clădire dacă nu condiționăm altfel energia aportată de simbol. Acest „dacă” este totuși interesant, ar trebui să ne pună pe gânduri, și eventual să ne facă să înțelegem că lucrurile nu sunt bătute în cuie, și nici Cho Ku Rei nu „blochează” neapărat. Depinde de cum se informează energia, cum se modelează ea, lucruri pe care merită să le învățați.

Ideea de bază în cazul curățării spațiilor este să înlocuim energia negativă, sau stagnantă cu energie pozitivă. Un scop, și mijloc de testare a eficienței proprii este să încercăm să vedem ce simțim atunci când intrăm într-o încăpere. Dacă simțim frică, furie, sau orice sentiment negativ, trecem la curățare, iar când am terminat, părăsim

încăperea, ca să revenim acolo peste puțin timp. După ce am intrat din nou, ne concentrăm asupra sentimentelor pe care le avem. Ar trebui să simțim calm, iubire, și alte sentimente asemănătoare. În acest scop putem să folosim Flacăra Argintiu-Violetă, care îndepărtează și entitățile negative dintr-o încăpere. Este bine totuși să ne asigurăm, că nu există entități, care au vibrație joasă dar nu pot pleca din încăpere (se întâmplă extrem de rar, dar este o posibilitate și asta) pentru că Flacăra îi va arde, și îi va irita, și scopul nostru este să curățăm, nu să torturăm. Poate vă întrebați de ce nu pot pleca acele entități. Cum unii oameni sunt foarte plăcuți, nici măcar entitățile negative nu îi agreează, și nici nu le oferă ajutorul pentru că aceștia nu au nimic de oferit în schimb. În aceste cazuri personajele noastre tare plăcute leagă entitățile negative, și le dau de lucru. Aceștia execută ca să li se dea drumul după terminarea misiunii. Dacă nu și-au îndeplinit-o, nu pot pleca. Aceștia trebuie dezlegați, și îndepărtați. Cu același scop de a înlocui tot ce este negativ într-o încăpere putem utiliza și energia Mahatma. Modul de utilizare este simplu: se invocă energia dorită rostind mental o invocare simplă, cum ar fi „invoc energia Mahatma să mă ajute la curățarea acestei încăperi”, după care se umple încăperile cu ea prin vizualizare. Putem vizualiza de exemplu cum această energie se revarsă în încăpere dintr-un punct aflat în mijlocul ei. Acest punct devine tot mai luminos, și răspândește ca și un fum dens, de culoare portocalie, care spală tot ce este negativ în cameră.

Dacă dorim să curățăm mai multe încăperi, putem folosi alte tehnici, puțin mai complexe. Astfel putem curăța de la spitale, la fabrici, sau hoteluri orice. Chiar orice, și chiar oricine poate, este doar chestie de voință și exercițiu.

Putem de exemplu să formăm o piramidă, sau con de energie asupra clădirii pe care dorim să o curățăm. Tehnica este aceeași ca în cazul mașinilor, doar la o altă scală. Deschidem Sursa asupra clădirii și formăm piramida prin vizualizare. Tot ce trebuie să facem este să menținem piramida activă până când curățenia clădirii va fi 100%. În unele culturi există tehnici prin care acestea se pot menține active mai mult timp, cu ajutorul unor combinații de numere, care sunt ca și coordonatele unor dimensiuni.

O altă formă de curățare pentru clădiri mari este utilizarea spațiilor de curățare cu chakre. Se face un spațiu, de formă sferică, se introduc algoritmi potriviți, se introduc chakrele și se lansează.

Deoarece un singur spațiu se poate dovedi insuficient, putem multiplica spațiile. Spațiile se pot multiplica asemănător copierii cu „copy/paste” pe calculator. Tot ce e nevoie este să furnizăm energia necesară; informația există deja în primul spațiu, deci putem să introducem un algoritm de genul acesta: acest spațiu va funcționa după parametri spațiului pe care l-am creat anterior. Putem face la fel și cu simbolurile Reiki în cazul în care avem nevoie să aplicăm de mai multe ori același simbol, de exemplu dacă doriți să aplicați Cho Ku Rei pe fiecare chakră, sau pe toți pereții unei încăperi.

Dacă avem experiență practică suficientă în utilizarea piramidelor de lumină, și în curățatul clădirilor mari în general, putem încerca o tehnică foarte eficientă de purificare energetică a locurilor care dintr-un motiv sau altul se reîncarcă negativ des, cum ar fi spitalele, instituțiile publice, etc.

Metoda aceasta constă în crearea unei structuri foarte asemănătoare merkabelor omului, care să cuprindă în întregime clădirea. Este adevărat, că această metodă necesită un aport energetic considerabil, dar și rezultatele sunt pe măsură, în sensul că această formație energetică se poate realimenta ușor după creare, curăță foarte eficient de orice energii sau entități nedorite, și nu în ultimul rând, datorită însăși structurii sale, energiile din interiorul acestei merkabe sunt gestionate foarte eficient. Cu ajutorul anumitor tehnici putem face ca această formațiune energetică să se alimenteze constant cu energie de la Sursă.

Cei care doresc să simplifice și mai mult activitatea de purificare a diferitelor spații, din diferite motive (să nu ne vadă colegii, șefii, clienții, etc.) pot, cu puțină experiență practică, să folosească toate tehnicile descrise mai sus mental, prin vizualizare. Merită măcar să încercați să faceți acest lucru pentru a vă crește capacitatea de vizualizare, care vă va ajuta în cele mai diferite situații. Mergeam să țin cursuri la Bacău, și făceam 13 ore pe tren. Pe la începutul călătoriei s-a așezat la mine în compartiment un bărbat care cred că a uitat demult cum arată un săpun. Am intrat în discuție cu el, și l-am întrebat unde merge. Zicea că trebuie să ajungă la Iași, deci era clar că trebuia să fac ceva dacă nu aveam de gând să-i suport mirosul tot drumul, dar nu aveam cum să mă apuc să desenez cu mânuțele simboluri Reiki. Deși acum că mă gândesc poate trebuia, poate zicea omul că nu vrea să stea în compartiment cu nebuni. Cert este că am început să vizualizez

deasupra compartimentului un duș mare de lumină, care spăla totul. Nu a durat două minute până s-a mutat omul meu în alt compartiment. Poate veți spune că sunt rău, dar dacă tot plătesc pentru biletul de tren pot avea pretenția să nu fiu deranjat, evident încercând să nu deranjez nici eu la rândul meu.

Totuși, dacă nu vă atrage modalitatea de lucru mentală, aveți posibilitatea să curățați de la distanță orice spațiu doriți, așa puteți sta acasă, comod, calmi, și să aveți aceeași eficiență ca și cum ați fi la fața locului. Cu ajutorul Cho Ku Rei, Sei He Ki, Hon Sha Ze Sho Nen vă conectați la clădire, și lucrați exact ca și cum ați fi acolo, activând simboluri, dirijând energii, și așa mai departe. Dacă nu cunoașteți clădirea pe care urmează să o curățați puteți folosi planul construcției, și să lucrați pe aceasta ca și pe fotografia unei persoane.

De regulă, în mod special cei care au muncă de birou, își încep ziua citind știrile. Cum acestea de obicei nu sunt de cea mai bună factură, este bine să discernem care știri ne sunt utile, și care nu. Am avut un pacient care ori de câte ori citea știrile, îl apucau diferite dureri, și dacă se întâmpla ca la știri să fie vorba de oameni bolnavi, pacientului meu zile întregi îi reveneau obsesiv deja gânduri legate de propria îmbolnăvire. Chiar dacă nu aveți o problemă atât de gravă, vă dați seama că bine tot nu vă face un val de informație negativă. Cel mai bun mod de a sorta informațiile este în funcție de utilitate. Dacă ceea ce citim ne servește la ceva anume, înseamnă că informația respectivă merită să ocupe loc în memoria noastră. Totuși, știrile ce relatează accidente, omoruri și alte asemenea nu cred că se încadrează în categoria informațiilor utile, deci putem să le ignorăm. În afara faptului că știrile negative în general ne ocupă creierul fără niciun folos, ele ne mai și încarcă negativ. De preferat este, ca în locul citirii, sau ascultării știrilor negative să citim un articol util, despre orice ne interesează.

Cum există canale media care transmit preponderent despre dezastre și accidente, sunt și oameni care fac același lucru. De la aceștia putem afla câți oameni au murit în ziua respectivă pe șoselele țării, și cum se numește exact mama fetei violate de către vecin. Îi mai numesc și dezastrologi.

La fel, ca și în cazul canalelor media, trebuie să evităm să ne încărcăm negativ cei din jurul nostru, pentru că de fapt asta fac ei. Se încarcă cu energie negativă din nenorocirile la care se uită, după care împrăștie astea în jurul lor. Evident, evitatul se referă la încărcarea

negativă, și nu la evitarea persoanei în sine, care mi se pare un nonsens, o fugă, o lașitate. Putem foarte bine să o rugăm să ne spună ceva vesel, ceva înălțător. Ori de câte ori începe cu știrile îi spuneți pe un ton glumeț să vă vorbească de lucruri pozitive. Probabil îi vom enerva, dar asta e. Mai bine se enervează ei din cauza refuzului nostru de a intra în rezonanță, decât să ne supărăm noi din cauza lor. Dacă reușim să controlăm conversația, vom evita să ne încărcăm negativ, și va avea și interlocutorul anumite beneficii, cum ar fi faptul că pe durata convorbirii nu se conectează la ce nu trebuie, deci creăm o situație win-win.

Există o altă categorie de oameni cu care trebuie să fim atenți, și anume vampirii energetici. Acum nu vă gândiți la filme gen twilight, sau alte producții de genul acesta, este vorba de oameni, care, de regulă nu realizează, că prin comportamentul lor fac rău și altora, și lor înșiși. Pe ascultător îl încarcă negativ și îi vampirizează, sau îi fură energia benefică, prin diferite metode. Cel mai frecvent este cazul celor care se plâng. Ei sunt cei mai necăjiți, cei mai mari ghinioniști, cei mai bătuți de soartă, au cele mai mari, și cele mai multe probleme, și de regulă nimeni nu este în stare să înțeleagă în profunzime cât de nedreptățiți sunt ei. Sau cel puțin așa sună povestea din perspectiva lor. Acești oameni fie așteaptă de la noi să le rezolvăm problemele, fie vor să le acordăm atenție și compasiune. Oricare ar fi cazul, trebuie să acționăm cu aceștia cu tact. Nu trebuie să-i alungăm, să evităm să fim în preajma lor. Cel mai bine este să le explicăm că nu s-ar simți mai bine dacă nu s-ar concentra tot timpul asupra problemelor, ci mai degrabă asupra rezultatelor. Putem să-i și ajutăm, dar numai până când și ei depun eforturi pentru rezolvarea problemelor, deci practic le spunem o dată, de două ori ce avem de spus. Dacă vor să înțeleagă e bine, dacă nu, la fel de bine. V-ați făcut datoria față de ei explicându-le ce ar fi bine să facă, iar dacă nu vor, îi lăsați în pace. Aveam la un moment dat o pacientă cu probleme de magie, dar și un vampirism mascat. Vine la terapie într-o zi, și îmi spune că ar fi mai bine să nu meargă la biserică, pentru că a fost urmărită de cineva de la biserică, și că i se întâmplă tot felul de necazuri când merge. I-am explicat că fuga nu este o soluție, i-am oferit soluții practice prin care să se apere de problemele energetice care o afectau, dar insista să mai vină la terapie, chiar dacă a înțeles ce are de făcut. La următoarea ședință începe din nou cu aceeași poveste care a văzut că i-a adus încurajări data

precedentă, și spune că ea nu mai merge la biserică, și toate alea. Mi-am dat seama că ea de fapt voia numai energie, și încurajare, dar fără să muncească să le obțină de la Sursă, ci mai degrabă să „fure” de la alții. I-am mai explicat odată ce are de făcut și i-am spus să vină la seminariile gratuite pe care le țin să mai învețe una-alta. Nu am văzut-o de atunci, ceea ce mi-a confirmat bănuielile.

O formă puțin mascată, dar totuși destul de ușoară de depistat a vampirismului energetic, este cazul persoanelor care ne acordă prea multă atenție. Tot timpul au ceva să ne spună, sau să ne întrebe, așteptând ca noi să le răspundem tot timpul, să le acordăm atenția, eventual iubirea noastră. Pe acești oameni trebuie să-i facem să înțeleagă că pot atinge orice obiective doresc și prin forțele proprii, nu au nevoie de alții ca să îi ajute, că ei sunt importanți, și frumoși pentru ceea ce sunt, fără să aibă nevoie de confirmări constante. Cred că cea mai eficientă atitudine față de aceștia este fermitatea, chiar duritatea dacă binele lor o cere.

O bună formă de protecție împotriva vampirilor energetici, pe lângă adoptarea atitudinii potrivite, este să activăm în jurul nostru, și pe fiecare chakră simbolul Cho Ku Rei, acordând deosebită atenție chakrei plexului solar, unde se conectează majoritatea vampirilor energetici, și să avem cu acești oameni o comunicare eficientă, să putem cu adevărat să ajutăm pe cel în cauză. De fapt asta e ideea, să îi ajutăm, să îi sprijinim, pentru că această „condiție” a lor este una temporară.

Conversațiile la telefon au și ele micile lor pericole. Printr-o conversație nefastă cu clienți nemulțumiți, colegi nervoși, și așa mai departe, putem să ne încărcăm negativ îndestul cât să fim rezolvați pe o zi întreagă. Cum nu putem fugi din lume, și este necesar să comunicăm, și să recepționăm mesaje nu tocmai pozitive, cel mai bine este să fim pregătiți pentru situațiile de acest gen. Dacă se întâmplă des să trebuiască să ne expunem la asemenea situații, putem să ne pregătim dimineța, înainte de porni la serviciu, spații de protecție și curățare „personalizate” pentru tipul de problemă cu care ne confruntăm cel mai des. Aveam la un moment dat un coleg, un fel de șef mic, un tip care era foarte preocupat de curățenia anumitor părți ale șefului. Tipul fiind foarte preocupat tot timpul de impresionarea șefului, mă suna când era cu acesta din urmă în delegație, să-mi urle la telefon, și să-mi dea tot felul de indicații stupide. Am făcut un program

care mă făcea ca atunci când mă sună din delegațiile cu șeful, să rețin doar ceea ce îmi este util. Vorbesc cu el într-o dimineață, îmi spune să vorbesc urgent cu un client, și să-i confirm o lucrare. Închid, și-mi văd de treaba mea, cu clientul nu vorbesc, și mă sună tipul peste vreo două ore. Mă întreabă disperat dacă am vorbit cu acel client, îi spun că nu și îl simt cum răsuflă ușurat, și îmi spune să nici nu-l sun încă, pentru că nu s-a verificat ce aveam de predat. Uneori e chiar util să nu bagi pe alții în seamă. Dacă nu am reușit să ne facem niciun fel de protecție energetică la începutul zilei, și inevitabilul se întâmplă, primul lucru pe care va trebui să-l facem este să analizăm la rece situația. Dacă ne speriem, ne enervăm, și acționăm sub influența acestor stări, deja am pierdut „bătălia” înainte ca ea să înceapă.

Să presupunem că am vorbit la telefon cu un client care nu este mulțumit de serviciile acordate de către firma pentru care lucrăm. În cel mai bun caz, vom avea urechile pline de energie negativă și doar atât. În acest caz, chiar dacă nu putem folosi tehnici care necesită atenție deosebită, putem să ne activăm palmele, și să le punem pe ceafă, în așa fel, încât să ne apropiem podul palmelor de urechi. Cu mâna pe ceafă mai stă omul, deci nimeni nu veți fi nevoiți să faceți spectacol, să spună după acea colegii că sunteți ciudați. Am apărut într-o emisiune televizată încă pe vremea când aveam un job „normal”, tema emisiunii fiind manipularea psihică. Vă dați seama ce a urmat după ce m-au văzut colegii... unul îmi spunea guru, altul freaky ricky, deci a fost vesel. :) În continuare, să ne curățăm urechea, vom emite prin palme energie în vederea curățării zonei afectate cât timp simțim că este nevoie. Veșnica zicală... ascultați-vă intuiția să aflați cât timp să emiteți energie. Dacă acesta ar fi un seminar, probabil unii m-ar întreba cum se face emisia asta de energie. M-aș uita ciudat și le-aș spune că procedura fizică am explicat-o, iar în rest intenția este cea care contează. Adică energia se va conforma intenției voastre de a curăța zona. În același scop se pot utiliza și diferite simboluri. Cei care sunt obișnuiți cu tehnicile de chirurgie energetică, sau cei care simt relativ clar energiile în palme, pot să-și curețe toate zonele afectate cu ajutorul palmelor energetice. Procedura este foarte asemănătoare cu meditația în mișcare, doar că nu trebuie să stăm neapărat în picioare, și nici nu este absolut imperativ să folosim simboluri pentru a folosi energia lor, dar dacă dorim, putem folosi de exemplu Zonar și Halu, sau Dai Ko Mi-o în aceste sens. Ideea ar fi să vizualizăm energia

negativă de la nivelul urechii, și să ne imaginăm cum cu mâinile energetice apucăm părți din energia negativă, pe care o aruncăm în dimensiunea imediat următoare de jos. Dacă ne-am mișcat destul de repede, și energia negativă nu a ajuns încă din câmpurile noastre să afecteze chakre, organe, sau alte structuri energetice ale noastre, putem să ne curățăm și deschizând deasupra noastră o piramidă de energie, și să condiționăm energia acesteia să ne curețe câmpurile.

Cum mulți dintre cei cărora se adresează această carte lucrează la calculator, cred că merită văzut care sunt efectele folosirii ei, în principal ca unealtă de lucru, sursă de informații, mediu de comunicare, etc.

Deși uneori ne-ar place să ni se strice calculatorul, să facem o pauză mai lungă, sunt totuși situații în care este important ca acesta să funcționeze, iar pentru asta este bine să-l protejăm de eventualele atacuri energetice. Personal m-aș supăra dacă cineva ar încerca să-mi strice calculatorul, în primul rând pentru că am nevoie de el să muncesc, și în al doilea rând pentru că e scumpicel. Se întâmplă, ca firma la care muncim să fie în relații de concurență cu alte firme sprijinite de persoane care pot acționa energetic asupra diverselor aparate, sau situații, și aceștia să ne dea bătaie de cap stricând calculatoare, telefoane și așa mai departe. La cum arată economia în momentul de față, cred că este firesc să ne așteptăm ca tot mai multă lume să apeleze la sprijinul paranormalilor, și să se declanșeze mini războaie pe bani. Asta evident nu este singura cauză de defectare posibilă a aparatelor electronice, dar este o posibilitate de luat în calcul.

Pornind oarecum invers se poate spune că dacă ceva se poate strica, acel lucru se poate și proteja, și este foarte util să știm cum să ne asigurăm că nu vom avea probleme tehnice „plănuite” de alții, mai ales că astea în general sunt condiționate să apară în cele mai delicate situații.

Cea mai simplă metodă de protejare a calculatoarelor este să le introducem într-o sferă de energie. Vizualizăm cum o sferă de lumină albă, strălucitoare înconjoară tot calculatorul, și treptat creștem densitatea acestei sfere de energie alimentând-o cu energie emisă prin palmi, prin chakre, sau cum ne place mai mult. Ca să emiteți energie prin chakre, puteți spune un Tatăl nostru să vi le deschideți, și să viualizați cum se revarsă energie din chakră, și cum umple sfera.

Putem, cu ajutorul simbolurilor Cho Ku Rei, Sei He Ki și Han Sha Ze Sho Nen să conectăm sfera la Sursa universală, și să o alimentăm direct de acolo. Odată creată sfera, vom introduce în ea algoritmi de protecție pe care dorim. Putem de exemplu, să vizualizăm, cum pe energia sferei noastre scriem algoritmul, sau putem să folosim orice altă metodă de informare a energiei. De asemenea, putem să informăm direct energia din care formăm sfera repetând mental algoritmul utilizat în timp ce furnizăm suportul energetic. Un algoritm de protecție în cazul nostru ar putea suna de exemplu așa: „acest calculator este protejat de orice inforenegie, entitate, spațiu, sau orice acțiune care afectează negativ acest aparat”. Acesta este un algoritm care prezintă o bază solidă de la care se poate porni, și la care se poate adăuga ce simțim de cuviință, sau ce ne afectează mai des aparaturile electronice.

Putem în continuare să îmbunătățim această formă de protecție adăugând la ea simboluri Reiki, care îi vor spori luminozitatea, o vor alimenta, și prin care vom primi și ajutorul unor ființe spirituale. În acest sens se poate folosi de exemplu Rama, Dai Ko Mi-o Dai Ko Mi-o Tibetan, Om.

Pentru creșterea timpului de acționare ale unei asemenea forme de protecție, putem introducem în sferă o chakră, sau mai multe, exact ca și la crearea unui spațiu cu chakre. Aceste chakre vor alimenta constant sfera noastră de protecție, care își poate îndeplini funcția chiar mai multe zile la rând fără să necesite atenție. În acest caz este bine totuși să verificăm periodic, dacă are curățenia 100%, și dacă nu are programe sau algoritmi introduși de altcineva, să nu ne trezim cu surprize.

Tot legat de calculatoare pot spune că este foarte comod, dar foarte puțin recomandat să nu ne curățăm tastatura și mouse-ul zilnic. Chiar este bine să se curețe acestea atât din punct de vedere energetic, cât și fizic. Deși pare un lucru banal, este bine să nu neglijăm șoricelul de sub mână, și să curățăm măcar odată pe zi și tastatura din punct de vedere energetic, deoarece în caz contrar ni se pot bloca chakrele palmelor, și prin mâini, treptat ne putem umple de soiul de energie de care nu avem nevoie în mod obișnuit. Acest simplu gest, care ne poate scoate din „amorțeala care ne cuprinde uneori la serviciu, și ne aduce aminte că există acel „dincolo”. Se realizează în felul următor: ne activăm palmele, și emitem prin ele energie cu intenția de a curăța dispozitivele menționate. Aproximativ același efect îl puteți obține și

dacă Țineți pur și simplu palmele activate deasupra aparatelor. Intuiția vă va ghida în aprecierea timpului pe care trebuie să-l acordați acestei tehnici.

Dacă facem acest lucru des, nu ne vom asigura doar de faptul că nu avem chakrele palmelor afectate, dar ne va crește puțin câte puțin și puterea de canalizare a energiei, și vom putea extinde curățarea de la tastatură și șoricel, la toată suprafața de lucru pe care o folosim. În cazul în care rezonăm mai mult cu tehnicile de autocontrol, putem să vizualizăm o undă de energie, ca un jet de apă, care curăță tot ce este negativ de pe suprafața vizată. O altă metodă, poate puțin și distractivă, este să vizualizăm o mătură de lumină, care va mătura toată energia negativă de pe masă, tastatura și mouseul nostru. Pentru asta nu este neapărat necesar să închidem ochii, să intrăm în meditație și așa mai departe. Putem să efectuăm vizualizarea cu ochii deschiși, privind spre suprafața în cauză. Este posibil ca la început să nu fim 100% eficienți, dar cu timpul eficiența va crește, și experiența dobândită astfel ne va ajuta pe tot parcursul vieții noastre. Puteți considera asta chiar ca și un joc, astfel măcar vă mai relaxați puțin. Mulți uită să se mai joace, sunt adulți, și cred că nu mai au nevoie de așa ceva, sau consideră că au lucruri mai importante de făcut decât să se joace. Joaca cred că este o formă constructivă de manifestare a iubirii față de sine, și este o modalitate de a ne oferi plăcere, ceea ce este foarte important. Am avut, și am în continuare mulți pacienți care uită să se ocupe de ei înșiși, pentru că pun familia, serviciul, sau mai știu eu ce pe primul loc. Nu încerc să promovez lipsa de responsabilitate, dar gândiți-vă că dacă nu vă ocupați de voi, și clacați, va fi mai bine pentru cei din jur? Oare chiar este lipsă de responsabilitate să avem griji de noi înșine, și prin asta să progresăm? Este adevărat că și sacrificiul este frumos, și chiar necesar, dar nu este singurul lucru frumos în lumea asta, și există și alte căi pe care se poate evolua. Degeaba vreau eu să fiu precum Mântuitorul, că nu am nici calitățile Lui, și nici nu e nevoie să moară cineva crucificat. În schimb poate mă ocup de mine, încerc să devin mai bun cu fiecare clipă, să fiu schimbarea pe care o doresc în lume, după cum ar spune Ghandi.

Se întâmplă de multe ori să avem la serviciu zile foarte încărcate, când abia apucăm să respirăm între două faze succesive de lucru, iar uneori chiar nu avem timp de altceva decât să respirăm. Dacă

se întâmplă asta, trebuie să profităm măcar de beneficiile unor respirații mai speciale, dar totuși simple. Cea mai simplă metodă la care m-am putut gândi a fost respirația adâncă, abdominală, cu gândul la Divinitate în timp ce inspirăm. Pur și simplu inspirați gândindu-vă la Dumnezeu. Oricât de banală ar părea, această tehnică are beneficii nebănuite. Chiar dacă nu putem să o practicăm timp îndelungat, odată la o jumătate de oră tot putem să ne găsim secunda necesară efectuării tehnicii, însă cu cât mai mult o practicăm, cu atât mai spectaculoase vor fi și rezultatele. Probabil pare banal, dar adevărul este uneori mai simplu decât ne-ar place să credem. De la această tehnică se poate face un pas înainte, dacă avem puțin mai mult timp, la practicarea Rugăciunii Lui Iisus, sau Rugăciunii Inimii, pe respirație. Am găsit aceasta într-o carte de rugăciuni ortodoxă, și pot să spun că este foarte folositoare. Dacă suntem foarte ocupați, și nu avem experiență în derularea mai multor activități simultan, putem folosi o formă prescurtată ale acestei rugăciuni, de exemplu „Doamne Iisuse”, sau „Doamne Iisuse, miluiește-mă”, dar este mai eficient dacă folosim forma întreagă, care sună astfel: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul!”. Dacă folosim formele prescurtate, vom rosti „Doamne Iisuse” pe inspirație, și putem adăuga „miluiește-mă” rostit pe expirație.

Folosind forma întreagă a rugăciunii, vom spune pe inspirație „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu”, iar pe expirație „miluiește-mă pe mine păcătosul”.

După sesiuni de muncă intensă este bine să facem câte o mică pauză de câteva minute. Aceste mici pauze este minunat să le petrecem făcând uzualul nimic, lăsându-ne gândurile să se ducă unde vor, dar totuși suntem mai câștigați, dacă ne gândim la ceva util, dirijat. De exemplu în zilele însorite putem ieși din clădire să ne încărcăm puțin cu energia furnizată gratuit de compania Soare. Lumina soarelui în lumea astrală este multicoloră, este de fapt ROGVAIV. Printr-o simplă analogie ne putem da seama, că această energie ne poate încărca toate chakrele cu energia specifică fiecăreia, și putem cu ajutorul ei să ne amplificăm câmpurile. Pare o treabă complexă, ceea ce pentru începători poate fi descurajator, dar vă asigur că se poate realiza foarte ușor, mai ales dacă și vrem cu adevărat să o facem. Cu fața îndepărată spre Soare, vom vizualiza razele ei ca fiind de diferite culori, culorile curcubeului. Fiecare fascicul de energie se va conecta la

chakra potrivită, încărcând-o cu energie proaspătă. Razele roșii se vor conecta la chakra întâi, cele orange la chakra a doua, razele galbene la chakra plexului solar, cele verzi la chakra inimii, fasciculele albastre la chakra a cincea, cele indigo la chakra celui de-al treilea ochi, și cele violet la chakra a șaptea. Vom vizualiza cum razele rămân conectate la chakrele noastre încărcând constant acestea. Este bine să continuăm cu această vizualizare cel puțin un minut, dar se poate evident și mai mult, practic oricât dorim.

Amplificarea câmpurilor se poate face în mare parte ca și încărcarea chakrelor, singura diferență fiind faptul că razele nu vor mai fi conectate la chakre, ci la câmpurile noastre, dar putem efectua ambele tehnici simultan, astfel efectul va crește exponențial. Această tehnică ne poate pregăti pentru toate provocările zilei aflate în desfășurare. Ne crește vitalitatea, capacitatea de concentrare, eficiența în comunicare, și așa mai departe. După efectuarea acestor tehnici putem să activăm pe tot corpul nostru simbolul Rama pentru a armoniza chakrele superioare cu cele inferioare, să ne asigurăm că totul este în regulă.

Reintrând în ritmul muncii, și venind în contact cu oameni diferiți, cu grade diferite de cunoaștere, în cazuri rare se poate întâmpla să avem neînțelegeri cu unii, și aceștia, mai mult sau mai puțin conștient să ne atace psihic. Să presupunem că vorbim la telefon cu un client nemulțumit, și între timp redactăm un e-mail. Nu ne înțelegem cu clientul, care inconștient ne atacă, tăindu-ne câmpurile și chiar corpul energetic la nivelul gâtului, urându-ne ceva „de bine” drept încheiere. Începem să răgușim brusc, mai și tușim, și avem un nod în gât. La asta se mai adaugă și o migrenă de la forma gând emisă de binevoitorul nostru în momentul în care ne-a pomenit în gând. Dacă am avut curajul să ne implementăm mecanisme de atenționare pentru atacuri psihice sau alte evenimente cum ar fi scăderea curățeniei personale ne dăm seama ușor ce ni se întâmplă, deci putem trece la refacere. De exemplu eu mi-am făcut un program în subconștient, care face ca atunci când curățenia mea energetică scade sub 20% să-mi țiue urechea stângă 3 secunde. Prima dată mi-am făcut programul fără să precizez durata, și țiuia mult și bine, până mă curățam. Probabil vă interesează și cum l-am făcut. Am pus o mână pe ceafă, cealaltă mână sub buric, am intrat în alfa și am repetat de mai multe ori: „Atunci când curățenia mea energetică scade sub 20%, îmi

va țiu urechea stângă 3 secunde”. Simplu, nu? Dacă aveți puțin exercițiu în programarea propriului subconștient, de exemplu din NLP, sau autocontrol, vă puteți crea un asemenea program în câteva minute.

Dacă am detectat un atac energetic, în prima instanță vom curăța locul afectat de tăierea câmpurilor și a corpului energetic. Cel mai ușor se face luând energia negativă cu mâinile. Ne activăm palmele și scoatem energia negativă de din zona respectivă. Nu este nimic complicat în asta. Ne folosim mâinile energetice exact ca și pe cele fizice, cu excepția că mâinile energetice pătrund și în interiorul corpului. În cazul în care avem partea din față a gâtului tăiată, putem pune o mână pe ceafă, ceea ce ajută la scoaterea la suprafață, și implicit curățarea ușoară a energiei negative. Tot în acest sens ne poate ajuta mirul aplicat pe „tăietură”. Dacă nu putem face asta, putem vizualiza cum o cascadă de lumină aurie spală „rana” noastră. Pentru a suplimenta puterea și eficiența cascadei putem folosi simbolul Om. Deoarece în cazul atacurilor psihice este posibil să ne scadă considerabil puterea de vizualizare, trebuie să căutăm o soluție prin care putem aplica aceeași tehnică, fără a vizualiza cascada respectivă. Soluția este și ea simplă, și constă în rostirea în mintea noastră a lucrurilor pe care le-am fi dorit să le vizualizăm. De exemplu: „se revarsă asupra zonei în care am câmpurile și gâtul energetic tăiat, o cascadă de lumină aurie, care să curețe rana mea de orice energie sau entitate negativă”.

O alternativă mai simplă, dar cu același efect ar fi să trimitem prin palme, spre locul afectat energie, cu intenția de a curăța de acolo tot ce este negativ.

Când simțim că locul afectat este curat, putem trece la repararea corpului energetic, și a câmpurilor, folosind de exemplu tehnici de autocontrol. Putem să vizualizăm cum ne coasem zona afectată cu fire de lumină strălucitoare, până când marginile se unesc, după care vedem cu ochii minții cum uniformizăm suprafața pe care am lucrat cu lumina din mâinile noastre energetice. Uniformizarea se face ca și cum ne-am juca cu plastilina, încercând să creăm o suprafață netedă.

Pentru coaserea câmpurilor se pot folosi simbolurile Zonar și Halu, activate deasupra locului unde câmpul, prezintă discontinuități. Avantajul utilizării simbolurilor este, că ele acționează cu energia Sursei, și nu cu a noastră, și în consecință nu ne drenează.

Odată rezolvată problema tăieturii, putem să ne ocupăm de

forma gând primită cadou. Ea se anihilează cel mai simplu, trimițând energie informată cu următorul algoritm: „Se anihilează orice formă gând negativă, malefică, nocivă mie, sau care-mi încalcă liberul arbitru!”. Se face la fel ca și cum am trimite energie la distanță, cu ajutorul simbolurilor Cho Ku Rei, Sei He Ki, și Hon Sha Ze Sho Nen. De asemenea, putem să vizualizăm forma gând sub aspectul unui nor de energie de culoare închisă, pe care îl vom înconjura cu lumină, care va transforma toată energia negativă în lumină strălucitoare, pe care o vom putea folosi la ce dorim noi. Putem în interiorul acestui nor să activăm simbolul Om pentru a ne atinge obiectivul mai repede.

Poate pentru unii pare greu de realizat ce am descris aici, mai ales fiind la serviciu. Nu spun că toată lumea va reuși din prima să facă față unei astfel de provocări, dar dacă faceți câtuși de puțin, este mult mai mult decât dacă nu ați fi încercat. Vă veți și simți mai bine, și ceea ce este foarte important, cu timpul veți dobândi antrenamentul necesar să puteți să rezolvați majoritatea problemelor în timp ce munciți, vă uitați la televizor sau sunteți la o cină cu prietenii.

Ședințele de orice fel sunt și ele momente în care aparent este dificil să acționăm utilizând tehnici spirituale pentru diverse scopuri. Mă rog... cel puțin dacă nu este vorba de ședințe de terapie. Din această cauză, celor care au puțină experiență în utilizarea diverselor tehnici spirituale, le recomand să se pregătească dinainte pentru aceste evenimente, iar în momentul în care acestea au loc, fiind deja pregătiți, să acționeze calm, având siguranța oferită de efortul depus anterior. Nu încercați totuși să influențați evenimentele după bunul plac, pentru că urmările s-ar putea să nu vă încânte. Îmi vine la seimnarii destul de des o doamnă care are o fixație cu treaba asta. Ea vrea tot timpul să facă pe cineva să înțeleagă ceva, să face pe un știu care să devină mai bun, să scoată răutatea din nu mai știu ce coleg, și alte asemenea. Evident, de fiecare dată mai bun, înțelegător, etc. Înseamnă ca omul să fie mai cum vrea ea. Și să vedeți ce se încăpățânează doamna, și ce argumente încearcă să aducă să mă/se convingă că ceea ce vrea ea este de fapt un lucru bun...

Pentru a ne asigura că ședințele la care participăm vor decurge conform PLANULUI DIVIN, nu planului nostru, putem, de exemplu să trimitem energie în viitor, cu ajutorul simbolurilor Cho Ku Rei, Sei He Ki și Hon Sha Ze Sho Nen. Se poate întâmpla ca ședințele să se amâne, deci cel mai sigur este să trimitem lumină pentru situația respectivă,

fără să ținem cont de dată. Voiam să plec de la locul de muncă, dar înainte aveam de plecat în Croația să particip la ceva ședință, și sincer să fiu nu prea aveam chef. Oricum urma să plec, deci era doar pierdere de vereme să mă mai duc acolo. Trimiteam totuși conștiincios energie în fiecare zi să decurgă totul după planul divin, spre binele suprem a tuturor celor implicați, și înainte să pornim cu o zi, am aflat că nu se mai merge decât peste două săptămâni. Așa se face că am plecat acolo chiar dacă nu mai eram oficial angajat la firma cu pricina, dar totul a decurs foarte bine atât pentru firmă, pentru client, cât și pentru mine. Ceea ce privește cantitatea de energie transmisă pentru o astfel de situație, pot să spun că nu există un „maxim admis”. Putem să trimitem energie cât dorim, nu se va întâmpla nimic rău.

Deoarece principalul scop al ședințelor, este comunicarea, este foarte binevenit să îmbunătățim comunicarea grupului participant. Deși acționarea directă asupra membrilor grupului ar constitui o încălcare a liberului arbitru a celor în cauză, putem să acționăm asupra grupului, cu condiția să o facem conform voii divine. În acest scop putem să ne ajutăm, dacă nu avem prea multă experiență în lucrul cu abstractul, cu simbolul Hon Sha Ze Sho Nen pentru a putea acționa direct asupra grupului care participă la ședință, și de Sei He Ki combinat cu Chika. Se pentru a îmbunătăți comunicarea grupului. De asemenea putem întrebuința orice alt simbol, sau orice tip de energie la care avem acces pentru a înlătura eventualele baraje de comunicare, sau orice altă piedică, ce ar putea influența negativ demersul lucrurilor. Aproximativ la fel se lucrează și pe situație în sine. Vă recomand să învățați să lucrați pe situații, poate fi util oricând. Mi-a plăcut foarte mult o viață petrecută în Scoția prin evul mediu, și îmi mai aduc aminte cu nostalgie câteodată de acele vremuri. Eram la Baia Mare să țin cursuri, și trebuia să mergem să mâncăm după ce terminam. Am lucrat pe situație puțin, și m-au dus cei de acolo la un restaurant medieval, unde nu ne-au dat decât linguri la un platou care chipurile era de trei persoane, dar cred că din porția aia se săturau și cinci bărbați de genul cum este Alexandru Lungu, Muntele bihorului. Băutura ne-a fost servită în căni de lut, decorul consta din armuri, și arme vechi, deci a fost complet tot tabloul. De atunci lucrez de fiecare dată să ajung unde trebuie după inițieri, poate poate mai ajung într-un loc care să mă impresioneze chiar așa de mult.

Dacă suntem foarte harnici, ceea ce cred că se poate spune

despre majoritatea oamenilor din această eră a comodității, putem să și vizualizăm cum decurge ședința în armonie, în spiritul înțelegerii, spre beneficiul tuturor celor implicați (Atenție! Nu doar spre binele nostru!) în ceea ce se discută. Se mai vizualizează cum se curăță încăperea în care se ține ședința, și cum ne curățăm și noi. Așa puteți să și testați participanții. Acela care se agită cel mai mult e veriga slabă, adică e cel mai plin de murdărie spirituală. La o firmă unde am lucrat era tot timpul șeful cu musculița pe căciulă, și chiar mă distra să văd cum se tot fâțâia în scaun la ședințele la care participam și eu.

Pentru a obține mai ușor respectul celor din jur, ceea ce ajută foarte mult în cadrul unei ședințe, ne putem folosi de simbolul Ho Ka O Ilii Li. Acest simbol nu crează totuși respect, dar ajută la obținerea acestuia, mai ales din cauză că ne crește încrederea în sine. Practic el lucrează asupra noastră, să ne transformăm în așa fel, încât să obținem mai ușor respectul celorlalți, cu condiția să participăm și noi activ la acest proces.

În timpul ședințelor, este bine să comunicăm evitând negațiile, folosind afirmații pozitive. Este bine să facem asta, deoarece subconștientul recunoaște doar afirmațiile, nu și negațiile. Astfel cei din jur vor înțelege mai bine ce vrem să le transmitem. Oricum, în mod normal (deși de multe ori suntem departe de normalitate) dorința noastră este să transmitem un mesaj, și nu să negăm ceva. Totuși, dacă vrem să ne exprimăm opinia discordantă, cel mai eficient o putem face cu ajutorul contraargumentelor, și nu a negațiilor, care vor bloca fluxul informațional firesc, ducând la neînțelegeri, sau chiar certuri. În aceste situații NLP-ul poate fi un ajutor demn de luat în seamă.

Cum trucerile psihologice și chiar „parapsihologice” sunt utilizate tot mai des în mediul business, este bine să fim atenți la ce se întâmplă în jurul nostru. O tehnică des utilizată în negocieri este concentrarea pe zona celui de-al treilea ochi, și implicit pe câmpul mental a persoanei vizate. Interlocutorul, în timp ce ne spune povestioara pregătită pentru noi, emite energie informată spre câmpul nostru mental, influențându-ne astfel deciziile. O metodă bună de contracarare este să ne protejăm zona vizată cu ajutorul simbolurilor Reiki. Putem utiliza Cho Ku Rei, Șarpele de foc, Zonar și Halu, sau Rama. Oricum, dacă există o diferență de putere mare între cei doi, în favoarea celui care ascultă povestioara, aceasta nu va avea prea mult efect.

Se întâmplă des ca partenerul de negociere să ascundă aspectele negative ale subiectului negocierii, încercând să ne manipuleze prin entuziasmul nostru excesiv. Dacă ne confruntăm cu un asemenea caz, înainte de a lua orice hotărâre este foarte recomandat să ne curățăm de programe, subprograme și programe de revenire, deoarece persoanele care se comportă în modul amintit anterior, au tendința să implementeze conștient, sau nu diferite programe în timpul negocierilor. Ca și început este bine să verificăm dacă există un astfel de program făcut pe sufletul nostru, în subconștientul nostru, sau în alte structuri energetice ale noastre. Când efectuăm verificările necesare, trebuie să fim atenți, să ne punem paranoia deoparte, și să determinăm obiectiv ceea ce dorim. Puteți și să rugați un prieten să o facă, măcar așa veți primi o opinie obiectivă. În cazurile astea, și chiar în afaceri în general, radiestezia vă este cel mai bun prieten. Dacă ați reușit totuși să culegeți un program, înainte să vă supărați, este bine să analizați ce anume din noi a atras situația respectivă, și să analizăm dacă are rost să intrăm în situații din care aparent doar una dintre părți are de câștigat, sau mai bine ne bazăm pe ajutorul Divinității, și rezolvăm situația pe cale amiabilă din punct de vedere spiritual. Curățarea de programe se realizează cel mai simplu prin emiterea de energie spre nivelul la care este implementat programul, cu scopul anihilării acestuia. Să presupunem că avem un program implementat pe suflet. Putem emite energie prin palmele îndreptate spre inima noastră. În acest scop este foarte util să folosim energia Mahatma, și mai e și plăcută energia respectivă. În materie de simboluri ne putem orienta spre Sei He Ki, Shika Sei Ki, și Harth. Putem să și informăm energia pe care o folosim, de exemplu cu următorul algoritm: „Se anihilează orice algoritm, program, subprogram, program de revenire negativ, malefic, cu beneficiate variabilă, sau care îmi încalcă în orice fel liberul arbitru!”. Dacă dintr-un motiv sau altul nu ne putem utiliza mâinile să ne curățăm de programe, putem să vizualizăm energia Mahatma, sau energia de la Sursă ne pătrunde inima. Programele le putem vizualiza sub forma textelor scrise cu energie de culoare întunecată, pe care le dizolvă lumina, care lasă sufletul curat și strălucitor.

Mulți dintre noi suntem activi, dar nu foarte, ne plac tehnicile pasive de curățare și încărcare energetică, tehnici care presupun implicare minimă din partea noastră, așa că este bine să cunoaștem cât

mai multe. Dacă sunt și plăcute, cu atât mai bine. Ascultarea muzicii de calitate este o astfel de practică. Prin muzică de calitate nu mă refer neapărat la virtuozitatea compozitorului sau a formației, ci mai mult la valoarea spirituală și energetică a pieselor. În general muzica rock nu este cea mai potrivită dacă dorim să ne relaxăm, și să ne încărcăm de energie pozitivă. Este adevărat că poate fi frumoasă muzica de acest tip, dar este oarecum asemănător alcoolului, în sensul că trebuie ascultată cu discernământ, în mod responsabil. Cam la fel se întâmplă în cazul anumitor tipuri de muzică electronică, cum ar fi hardstyle, gabber, hypertrance sau minimal techno. Nu militez împotriva acestora, chiar le și ascult ocazional, și fiind în cunoștință de cauză, pot să spun că unele piese muzicale sunt chiar periculoase, deoarece umple locul unde sunt ascultate, și persoanele pe care le ascultă de energie negativă, și în unele cazuri deschid chiar dimensiunile inferioare, dar ideea nu este să vă speriați. Dacă un om este OK, nu cred că îl poate schimba ascultatul câtorva piese care nu sunt cântate de un cor bisericesc. Americanii au parcă zicala „work hard, play hard”. Cred că este esențial pentru un om să se mai și simtă bine, să se distreze, să facă exact ceea ce îi place. Mulți sunt cei care după ce descoperă spiritualitatea, încep să nege că le plac anumite lucruri lipsite de spiritualitate, și prin asta se neagă pe ei înșiși. Mare greșală... Chiar dacă aș fi cel mai rău din lume, nu m-ar ajuta dacă aș nega asta și aș pretinde că sunt bun. Soluția ar fi să mă transform, iar pentru asta trebuie să-mi cunosc calitățile și defectele.

Și muzica instrumentală ne influențează în mod cât se poate de evident, dar versurile pieselor pe care le ascultăm ne pot și ele influența foarte mult. Este de evitat să ascultăm compoziții muzicale a căror versuri sunt negativiste sau agresive, deoarece conectarea la stările respective va face să ne încărcăm negativ. În cazuri rare apar mesaje subliminale mascate sub forma unor mesaje aparent pașnice. Primul scandal de proporții în legătură cu mesajele subliminale a izbucnit legat de tentativa de sinucidere a doi tineri în anul 1985. Părinții acestora au descoperit, că în una din piesele trupei Judas Priest sunt ascunse mesaje subliminale care îndeamnă ascultătorii la suicid. Evident, scandaluri mediatice au existat și în anii '70, dar nimic concret nu s-a spus până în 85, când Judas Priest au fost dați în judecată. Următorul nici nu cred că putea fi altcineva decât Ozzie Osbourne, dat fiind caracterul lui în general. Sincer, eu nu cred că melodiile

respective conțineau mesaje subliminale negative. Textul lor în sine este unul relativ nasol, este adevărat, dar nici cei del a Judas Priest, nici Osbourne, nici Iron Maiden nu aveau cunoașterea necesară să folosească așa ceva. În schimb sunt alții care par mult mai benefici, calmi, echilibrați, etc. care manipulează mase considerabile de oameni prin tehnicile amintite.

Trebuie să avem în vedere când alegem muzica pe care o ascultăm și artistul. Ascultând prestația unei persoane, automat ne conectăm la ea, asumându-ne consecințele, deoarece talentul muzical, deși este un dar divin, nu este și o garanție în privința calității spirituale ale artistului. Probabil voi dezamăgi mulți oameni acum, pentru că majoritatea celor care vor citi această carte ascultă, sau cel puțin au auzit de Oliver Shanti. Știați că omul a fost condamnat în 76 de cazuri de abuz sexual? Inițial a fost învinuit în 314 cazuri, dar s-au găsit dovezi numai în cazurile pentru care a fost și condamnat. Un detaliu picant este că în fiecare caz partea vătămată a fost un minor. Îl face asta un artist mai puțin valoros? În ochii mei nu. Greșelile le-a comis ca om, nu ca și artist. Cred că Ghandi a spus ceva de genul, „tot ceea ce am făcut bine este de la Dumnezeu, iar tot ceea ce am făcut greșit este de la mine”.

Muzica de meditație în general are o vibrație decentă, și se poate audia fără a ne face griji că ne va influența negativ, dar nu tot timpul este potrivită situației. De exemplu dacă îmi este somn la serviciu, și trebuie să depun un efort intens intelectual, nu voi asculta muzică de meditație, din motive cât se poate de evidente. Personal în aceste situații prefer muzica clasică, sau ceva cu un ritm puțin mai rapid, de exemplu albumele Buddha Bar, sau Cafe del Mar. La fel stă lucrurile și în timpul condusului. Pentru siguranța noastră, și a celorlalți participanți în trafic, este bine să evităm muzica, care ne induce o stare de calm exagerată, asemănătoare în orice fel cu cea de somnolență. Totuși, în momentele potrivite, ascultarea muzicii de meditație are un efect deosebit de benefic. Ne ajută să ne relaxăm, ne încarcă cu energie pozitivă, ne conectează la stări de vibraționale benefice. Unele piese se pot folosi chiar și la curățarea clădirilor, sau în scop terapeutic. Unele compoziții sunt construite în jurul intonării unor mantră. Acestea, în funcție de mantra folosită pot avea diferite efecte.

Audierea rugăciunilor citite de către preoți are efect foarte

similar cu cel produs de mantre. Ne poate calma, curăța, încărca cu energie pozitivă, chiar dacă sunt ascultate la un volum minim, aproape imperceptibil. Personal, uneori las calculatorul pornit toată noapte, să „ascult” psaltirea, sau unele acatiste, cum ar fi al Acoperământului Maicii Domnului, sau a Sfântului Calinic de la Cernica. Asta evident atunci când vreau să dorm. Când nu, ascult Die Toten Hosen, sau alte minuni de acest gen. Eu recunosc... de fapt nici măcar nu recunosc, mai degrabă o spun doar așa...

Să presupunem, totuși că într-o zi nu ne permitem luxul de a asculta muzică la serviciu, pentru că avem multe de rezolvat, și trebuie să ne punem mintea rațională la contribuție foarte intens. Cum putem să ne pregătim pentru un asemenea dezastru? În primul rând este foarte indicat să verificăm și să optimizăm tot ce ține de câmpul mental. Se verifică dacă chakra celui de-al treilea ochi funcționează în direcția potrivită, dacă realizează schimbul energetic și informațional optim cu universul, dacă există programe, spații, legături care influențează în mod negativ gândirea, sau care ne împiedică în manifestarea liberului arbitru.

După verificările efectuate ne ocupăm de ce este nevoie. Putem cuprinde chakra celui de-al treilea ochi între palme, punând una pe frunte, și cealaltă pe ceafă și să emitem energie. Condiționăm chakra să se rotească în direcția potrivită, să aibă deschiderea optimă, care să permită schimbul energetic optim nouă. În materie de simboluri Reiki putem să folosim simbolurile Dai Ko Mi-o Cho Ku Rei, Shanti, Gnosa, Dai Ko Mi-o. Simbolul Sei He Ki folosit dublu în chakra coroanei echilibrează emisferele cerebrale, și implicit partea intuitivă și cea rațională a mentalului nostru. Asta vă scapă și de țiuitul din urechi dacă e cazul, de eventuale apăsări pe care le simțiți în frunte, de mai multe... Putem vizualiza creierul nostru, să încercăm să vedem dacă există pete de culoare întunecată pe el, ceea ce poate indica prezența energiilor negative la nivelul respectiv. Îndepărtăm, și înlocuim aceste pete cu ajutorul energiei proaspete, adusă de la Sursa universală. Programele negative se pot vizualiza sub forma unor înscrisuri de culoare negară. Vom îndepărta și pe acestea în modul descris anterior. La fel vom proceda cu eventualele legături, care se pot vizualiza ca fire care leagă creierul, și cu spațiile, care apar ca sfere energetice, de diferite culori. Putem condiționa energia pe care o folosim să îndepărteze spațiile negative, formele gând negative, și spațiile cu

beneficitate variabilă.

Când am terminat partea de curățare a capului, trecem la energizarea acestuia. Încărcăm creierul cu energie benefică până când simțim că este în regulă. Acest lucru se poate realiza canalizând energie prin palme, prin vizualizare, sau invocarea energiei și condiționarea ei. Putem, de exemplu să spunem mental: „Invoc lumina de culoare indigo, strălucitoare, benefică, să-mi inunde tot capul, și să-mi umple complet această parte a corpului energetic în așa fel, încât să pot realiza tot ce îmi doresc, și îmi este benefic!”

După încărcare se va trece la optimizarea chakrelor coroanei, și în special a chakrei celui de-al treilea ochi. Se cuprinde chakra între palme, sau se vizualizează cum se umple de energie, iar cu energia aportată vom condiționa chakra să se rotească în direcția potrivită, să fie deschisă până la nivelul optim nouă, să funcționeze la parametri optimi. Prin optimizarea funcționalității chakrelor, crește și câmpul aferent, și putem să-l mărim în continuare dacă este nevoie. Se emite energie prin palme, cu intenția de a mări câmpul până la nivelul optim.

Având mentalul pregătit astfel, putem să facem față mult mai ușor provocărilor intelectuale care ne așteaptă.

Pauza de masă

Întreruperea temporară a depunerii de eforturi intelectuale, îmbrăcată în haina pauzei de masă, pentru majoritatea oamenilor prezintă un mic abandon permis de către „forurile superioare”. Este adevărat că avem nevoie să ne lăsăm creierul să se odihnească, dar ca să fim noi mai exotici, putem să o facem într-un mod util. Chiar dacă nu suntem obișnuiți să facem ceva când ne odihnim, merită o încercare. Probabil ați observat că insist destul de mult asupra fructificării timpului care ne stă la dispoziție.

În cazul în care avem posibilitatea, putem să ne relaxăm efectuând o mică meditație. Meditația pe care o alegem poate fi una pe care o practicăm constant, sau putem alege în funcție de nevoile momentului. Putem, de exemplu, să începem cu meditația în mișcare, și să continuăm cu meditația stâlpului de lumină, în cadrul căreia vizualizăm cum picioarele noastre intră adânc în pământ, ca și rădăcinile unui copac, până în centrul pământului, unde se află Flacăra argintiu-violetă, sufletul Pământului. De acolo, prin picioarele noastre aducem din această energie în corpul nostru, pe care îl lăsăm să-l umple. În același timp aducem de la Sursă energie de culoare albă,

strălucitoare, care va pătrunde și ea tot corpul nostru. După ce aceste energii ne inundă corpul, ridicăm energia sufletului Pământului până la sursă ca să se reîmprospăteze, iar energia de la Sursă o coborâm până în pământ, după care lăsăm energiile să realizeze un circuit de sus în jos, și înapoi prin corpul nostru. Astfel devenim o coloană de lumină, curățându-ne pe noi, umplându-ne de lumină, și ajutând în același timp și planeta. După ce ne-am golit mintea prin meditație, putem să mâncăm mult mai bine și mai sănătos, în sensul că odată ce ne-am curățat din punct de vedere energetic, nu ne mai integrăm în structuri energii negative din câmpuri. Da, de fapt asta se întâmplă atunci când vă puneți să mâncați atunci când aveți câmpurile vraște, adică sunteți nervoși, sunteți stresați, aveți mintea plină de gânduri de gelozie, etc. Eu mă mai gândesc așa... dacă sunt destul de prost să mă crizez, merit să nu mă mânc câteva ore.

O variantă foarte populară a petrecerii pauzei de masă este consumarea mesei împreună cu colegii sau prietenii. Acesta este o modalitate foarte bună de socializare, de integrare în colectiv, deoarece toată lumea este mai degajată decât în timpul serviciului, și nu în ultimul rând, pentru că odată ce împărțim masa cu cineva, ne armonizăm cu persoana respectivă. Această armonizare poate avea atât beneficiile, cât și pericolele ei. Totul depinde de starea noastră și a celor din jur, și de necesitățile curente ale fiecăruia dintre participanți.

Dacă cei cu care mâncăm împreună sunt oboșiți, sau nervoși, iar noi suntem în regulă, probabil că ne vom încărca negativ. Văzând ce efecte au produs afirmații similare (oricât de bineintenționate ar fi fost acestea) ale unui autor român de la care am învățat și eu multe lucruri, țin să precizez că, deși ne putem încărca negativ de la persoanele cu care împărțim masa, nu este bine să ne separăm din cei din jurul nostru. Nu este întâmplător că am întâlnit tocmai acele persoane, și putem învăța din orice. Oricum, la curățenia, și puterea pe care o au mulți dintre noi, va conta foarte puțin dacă vom lua masa cu colegii oboșiți. Nici cei care urmează diferite căi spirituale nu sunt neapărat niște sfinți, și nici cei care nu o fac nu sunt neapărat răi, ba nici măcar mai puțin evoluți decât primii. De multe ori găsești valoare unde nici nu te-ai aștepta, iar alteleori ești dezamăgit de persoanele de la care teoretic ai putea să ai anumite așteptări. M-a dezamăgit atitudinea multor maeștrii Reiki, care se ciondăie pentru bani, pentru putere, pentru faimă... unii dintre ei nici măcar nu au curajul să recunoască, și

să spună direct ce îi deranjează, ci inventează motive aiurea. Iarăși alții, considerând că acționează foarte subtil, încearcă să împiedice pe aceia în care văd un potențial concurent, dându-le speranțe false, și promițându-le ajutor, după care se scuză în cele mai jalnice moduri. Asta în rarele momente când au curajul să-ți vorbească direct. Să știți că spun astea fără urmă de supărare, de rea-voință, sau agresivitate. O spun ca și un copil, care se aștepta la altceva de la oamenii maturi. Cred că pacienții, cursanții, și toată lumea merită tot ce au mai bun maestrul spiritual, și cu această ocazie aș dori să invit acei maștrii care citesc această carte să încerce să facă un pas un față.

Mesele cu colegii pentru persoanelor introvertite, cu probleme de socializare, pot prezenta un minunat prilej ca să se integreze mai bine în colectiv, să mai stea de vorbă cu oamenii care îi înconjoară, și implicit să-și doboare rezistențele interioare, și fricile care îi împiedică să trăiască o viață deplină. În aceste cazuri nu contează deloc dacă mâncăm cu colegii care sunt poate prea negativiști, sau duc o viață lipsită de spiritualitate. Va merita să facem primul pas spre ceilalți, și să ne facem prieteni. Încă ceva... frica de refuz duce tocmai la refuz. Scăpați de ea prin curaj, și bucurați-vă de Viață.

Mâncarea, și lichidele pe care le ingerăm este bine să fie tot timpul curățate și încărcate cu energie pozitivă înainte de consum. Dacă mâncăm mâncare gătită de noi, putem să o curățăm în timp ce o gătim, emițând energie prin palme cu intenția de a curăța mâncarea de orice inforenergie negativă, de orice algoritm, program care ne poate influența negativ. Cu același scop se pot folosi și simboluri Reiki, se poate binecuvânta mâncarea prin rugăciuni, sau putem, prin vizualizare să aducem energie de la Sursă, pe care o mentalizăm curățându-ne mâncarea. La fel se poate face și cu lichidele. Băutorii de cafea vor avea o sarcină puțin mai grea (nu mult mai grea totuși) deoarece această licoare revigorantă are o vibrație energetică destul de joasă, și din această cauză, încărcarea ei cu energie pozitivă durează puțin mai mult decât încărcarea unui pahar de apă. Cu aceeași situație ne confruntăm în cazul răcoritoarelor, și în special a celor de tip cola. Sunt două branduri mari de băuturi de tip cola, una din care provoacă dependență pentru că are programe în sensul acesta, iar celălalt brand a mers doar pe încărcare energetică. Și nu sunt doar ei. Mă trezesc într-o dimineață, îmi iau papucii în picioare, nu mă spăl pe dinți, nu fac duș, nu mă schimb, mă duc direct la magazin, și îmi cumpăr o ciocolată.

Nicio problemă cu asta, doar că eu am tabieturile mele, pe care le-am încălcat flagrant. În plus, nu prea mănânc ciocolată, și chiar dacă mănânc, îmi place un anume fel, și mi-am cumpărat cu totul altceva atunci. Și oricum, cine mănâncă ciocolată la mic dejun?! Am cercetat fenomenul mai pe îndelete, și era o campanie agresivă pusă la punct de niște paranormali plătiți cu sume frumoase, dar căroră le-a pierit entuziasmul repede. Vreau să vă spun că nu sunt singurul care a pățit-o. Prietena mea vede la un moment dat un cofee shop foarte la modă pe plan mondial. Nu mi-a spus nimic atunci, dar a rămas cu ideea că ar fi bine să bea cafea de acolo, până când s-a luat într-o bună zi și s-a dus de la Oradea până în Timișoara să bea cafea la ăia. Mai ia omul plase, dar măcar avem de ce ne amuza din când în când.

În cazul în care mâncăm de la fast-food, sau la restaurant, putem să ne pregătim mâncarea, cafeaua, apa, chiar înainte de a comanda. Trimitem energie printre palme să ni se curețe și încarce mâncarea și băutura, pe care o vom mânca și bea. Pentru evitarea surprizelor neplăcute putem să trimitem lumină și să mâncăm mâncarea potrivită, în locul potrivit, atenție, și la timpul potrivit, să fim serviți de persoanele potrivite. Dacă am fi atât de doritori de practică cât nu suntem, am putea chiar să ne creăm un culoar de energie până la locul unde este bine să mâncăm. Se trimite energie prin palme care să ne ajute să ajungem acolo unde trebuie, care va crea ca și un fel de tunel energetic care ne permite să ajungem acolo unde ne este locul. La fel se poate face și pentru clienții care ar trebui să ajungă la noi, indiferent ce afacere avem. Diferența este că în aceste cazuri se crează tuneluri care să străbată tot orașul.

Odată ajunși la fața locului, având mâncarea pregătită, tot ce ne mai rămâne este să ne simțim bine. Poate că pare a fi simplu, dar de multe ori lucrurile simple sunt cele mai importante. Este esențial să ne luăm gândul de la probleme, și să încercăm să ne simțim bine cât mai mult. Starea de bine este cel mai bun terapeut, pentru că ne încarcă de energie pozitivă, și dacă acest lucru se întâmplă în timp ce mâncăm, este cu atât mai bine, pentru că se integrează mai ușor energia pozitivă în structurile noastre. Discutând despre lucruri care ne interesează, ne plac, ne putem pregăti pentru restul zilei. Tocmai pentru a putea să ne simțim bine, este o idee bună să ieșim la masă cu prietenii, sau în general cu oameni care ne sunt simpatici.

Dincolo de toate aspectele sociale pe care le implică mâncatul

împreună cu colegii și prietenii, este și nevoia fiziologică. Este important să mâncăm regulat ca să ne păstrăm sănătatea. Mulți dintre cei care încep să pășească pe o cale spirituală, devin rapid atât de „buni”, încât încep să-și neglijeze corpul fizic, ceea ce este o greșeală dacă nu devin și călugări, ba chiar dacă devin, tot au nevoie de un trup sănătos. Dacă trăim în societate, este de importanță majoră să ne îngrijim trupul, dacă nu pentru altceva, măcar să ne putem îndeplini misiunea personală. Poate că pare absurd să fie nevoie de suplimentarea argumentelor cu o responsabilitate față de ceva exterior, dar asta arată doar cât de neglijenți, și aerieni devin unii. Mai grav este că nici nu își dau seama că mâncând o masă bine pregătită, le ajută să crească din punct de vedere spiritual, sau cel puțin energetic. Cum corpul fizic este în foarte mare parte determinat de ceea ce mâncăm, ceea ce bem, și respirăm, deci o mâncare sau băutură bine energizată ne poate crește vibrația. Celora care se regăsesc în descrierea de mai sus, le recomand să se împământeze cât mai des. Putem să ne împământăm formând stâlpul de lumină, sau folosind simbolurile Rama, Kriya, sau Șarpele de foc. Mai sunt și meditații care ajută la împământare, cum ar fi stâlpul de lumină. Indiferent ce faceți, țineți cont de faptul că omul este întreg, și sănătos, doar dacă are toate structurile în condiție bună. Am văzut foarte mulți practicanți Reiki, care au și o afinitate față de biserică, și care își neglijează chakrele inferioare, și implicit corpul fizic. În interiorul lor consideră cel puțin că acele chakre nu sunt prea importante, ba unii chiar cred că sunt porți ale iadului. Am o veste proastă pentru aceștia. Chakrele inferioare vă încarcă doar cu ceea ce rezonați, și dacă credeți că acele lucruri nu sunt de cele mai bună factură, e timpul să vă rezolvați problemele.

Meditația stâlpului de lumină ne conectăm la energia sufletului pământului, și la energia Sursei universale în același timp, și lăsăm ca ambele să circule prin corpul nostru energetic. Simbolul Rama aplicat pe tălpi, și pe întreg corpul nostru are efect de împământare, și armonizează chakrele superioare cu cele inferioare, un fapt destul de neglijat de mulți practicanți a școlilor Reiki, inforenergetică, și multe alte discipline spirituale. După cum am mai scris, este important să înțelegem importanța chakrelor inferioare, și să nu neglijăm acestea în detrimentul celor superioare, deoarece doar în acest mod putem fi întregi, și doar așa ne putem păstra funcționalitatea vehiculului

biologic care ne permite acționarea în planul terestru. Nu ne aflăm pe această planetă în mod întâmplător, și dacă tot suntem aici este bine să omorâm timpul cu ceva util, ceva ce ne ajută să evoluăm în primul rând ca oameni, și implicit ca spirite.

Multe persoane văd evoluția spirituală ca acumularea de diferite cunoștințe, și practicarea diferitelor metode de păstrare a sănătății, de dezvoltare a diferitelor capacități extrasenzoriale, comunicarea cu diferite entități spirituale, și alte asemenea, și nici măcar nu se gândesc să devină persoane mai bune, mai iertătoare, mai altruiste, deși acest lucru cel mai probabil duce la îndeplinirea misiunilor întrebuintate nouă de Divinitate, lucru care la rândul lui duce la integrarea noastră în întreg, sau devenirea de Fiu de Dumnezeu dacă vă place, care este practic scopul evoluției spirituale. Până la un moment dat mă întrista faptul că mulți spun că sunt preocupați de spiritualitate, când de fapt îi interesează cel mult partea energetică a lumii nevăzute, și acea mai mult din motive practice. Am început totuși să înțeleg că nu mă pot aștepta de la toți să înțeleagă din start ce este cu ei, așa că merg pe răbdare acum, chiar dacă știu că la un moment dat cei pe care îi învăț tot va trebui să înțeleagă iertarea, acceptarea, iubirea, etc. Tocmai din această cauză le spun celor care chiar doresc să evolueze din punct de vedere spiritual să se caute de păsăricile pe care le au, și să-și rezolve problemele de neiertare, de ură, de gelozie, de frică, de orice resentiment. Cred că asta ar fi primul pas în evoluția spirituală.

Sportul este o completare excelentă a tehnicilor spirituale când vine vorba de păstrarea stării de sănătate, și chiar dacă în pauzele de masă nu avem timpul necesar pentru antrenamente serioase, și ar fi și obositor să mai stăm o „repriză” la serviciu după un antrenament extenuant, putem totuși să dedicăm măcar câteva minute practicării sportului preferat. Deși este dificil să practicăm în pauzele de masă sporturi de echipă, putem să ne orientăm către cele individuale, cum ar fi de exemplu artele marțiale. Dacă ne găsim un loc liniștit, putem de exemplu să practicăm Qigong, sau mișcări de Tai Chi. Evident, acum nu mă refer la tehnicile de meditație, cum ar fi forma de Chi Kung dormind, oricât de tentantă ar părea aceasta, ci la tehnici active, care presupun mișcare fizică. Aceste practici combină sportul, cu practica spirituală, și ne pot menține într-o formă fizică excelentă, ne ajută să redescoperim noi valențe a cuvântului „echilibru”. Deoarece practicile respective ne ajută să ne relaxăm, sunt foarte recomandate celor care

lucrează într-un mediu solicitant din punct de vedere psihic.

Un alt sport relaxant, care nu solicită neapărat corpul excesiv, este joggingul. O scurtă alergare de 10 – 15 minute este suficient pentru a ne mișca puțin mușchii, și oasele înțepenite, și să ne detașăm de problemele de la locul de muncă, și de ce nu, și de acasă. Alergatul pe bandă, are și el beneficii, dar personal prefer alergarea clasică, pentru că acesta din urmă presupune și o schimbare de mediu, ceea ce poate avea efecte deosebit de benefice. Dacă rutina devine deja apăsătoare, și ne apasă monotonia, faptul că alergăm puțin, schimbând mediul cu care suntem obișnuiți, ne face să ne detașăm de problemele uzuale, să ne golim puțin creierul. Despre beneficiile fiziologice ale diferitelor sporturi știm cu toții, dar sunt mai puțini cei care știu, că de sportul în general ajută la deschiderea chakrelor inferioare, la armonizarea acestora cu cele superioare, și la descărcarea de energii negative.

Tot pe linia sportivă, o activitate cu multe beneficii fizice, psihologice și chiar spirituale este pur întâmplător și sportul meu preferat, adică ciclismul montan. Poate este impropriu numit ciclism montan, deoarece se poate practica și în oraș, chiar dacă nu are același farmec. Ca orice sport, și ciclismul (chiar dacă se practică doar ca și un hobby, sau să slăbim) amplifică în noi spiritul competitiv, ceea ce este de multe ori foarte necesar pentru a face față provocărilor lumii moderne. La locul de muncă de exemplu, în general, spiritul competitiv este esențial dacă dorim să fim promovați. Acesta este doar unul dintre nenumăratele exemple ale utilității competitivității în secolul nostru, secol care greu de supraviețuit fără o doză sănătoasă de voință. Se poate observa ușor, că majoritatea persoanelor care au fost implicate în activități sportive la vârste fragede, se descurcă mult mai ușor în viață. Obțin slujbe mai ușor, sunt mai bine integrați în societate și așa mai departe. Acest lucru este valabil în special în cazul acelor care au practicat sporturi individuale, cum este și ciclismul. În afara faptului că dezvoltă în noi o bună doză de competitivitate, ciclismul, și aici vorbesc în special de ciclismul montan, ne poate ajuta să ne învingem temerile iraționale, și să le păstrăm pe acelea care chiar sunt utile. Practicând ciclismul vom putea vedea ce sentiment ne crează frica care are baze raționale solide, cum ar fi frica de a rula cu viteză excesivă, și veți putea compara asta cu fricile care nu sunt deloc constructive. O astfel de frică irațională este și frica de entități negative de exemplu.

Mulți practicanți Reiki pe care îi întâlnesc se tem de entități negative, iar asta îi împiedică să practice, să vindece, să se vindece, și așa mai departe, pentru că au în minte sau cel puțin în subconștient un mic „și ce se întâmplă dacă...?”, ca și o mică frână batjocoritoare. Alții iar cred că se află pe cealaltă parte a baricadei în ceea ce privește frica, deși este doar percepția lor. Este vorba de persoanele care au un comportament exagerat de agresiv față de entitățile negative, tocmai din cauza temerilor pe care le poartă față de acestea. În ambele cazuri se ajunge ca entitățile respective, care în mod obișnuit nici măcar un fir de păr nu le-ar putea clinti, își vor bate joc de bielele marionete mâunate de propria spaimă. Cunosco o persoană, care deși este maestră în mai multe sisteme Reiki, nu se ocupă decât de cazuri foarte simple în cel mai bun caz (!) din cauza fricii. Lozinca persoanei respective sună cam așa: „Și dacă greșesc ceva și o iau pe cocoasă cine mă ajută?”. Degeaba îi spune oricine, în care are și persoana antepomenită încredere, că o va ajuta dacă va fi nevoie, parcă nici nu s-ar fi rostit cuvintele respective. Așa se irosește talentul cel mai bine. Chiar dacă am fi în stare să facem ceva bun în viață, și să avem parte de succes în ceea ce ne dorim, de multe ori ne punem piedici singuri, ca după aceea să dăm vina pe toți și pe toate. Poate că sună dur, dar acesta este adevărul, și nu va deveni mai frumos dacă nu-l spune nimeni. Este important să identificăm în noi, sau cel puțin una, pe care ulterior să o comparăm cu frica rațională. Astfel putem să identificăm toate sentimentele de care nu avem nevoie, și evident putem să scăpăm de ele, deci mai în glumă, mai în serios putem să spunem că bicicleta este un instrument al autocunoașterii. În plus, dacă practicați ciclismul montan în adevăratul sens al cuvântului, cu timpul, inevitabil veți dezvolta un respect sănătos față de natură, deci implicit Creația lui Dumnezeu. Mulți încearcă să dezvolte o relație personală cu Divinitatea, și asta este o cale pe care se poate merge. Prin Creație îl puteți cunoaște pe Creator. Pe mine m-a mai ajutat foarte mult iubirea față de natură când aveam la terapie oameni cu farmece. Odată ce ai o legătură bună cu elementele naturii, lucrezi mai ușor cu aceștia, deci rezolvi cazurile repede, eficient și mai ales fără a traumatiza pe nimeni. A venit la mine o doamnă la terapie, pentru că simțea ca și cum ar fi arsă pe ceafă și pe mâini de ceva. I-am îndepărtat în 10 minute elementele focului care îi produceau neplăceri, dar tot îi apăreau alte simptome, alte probleme, se putea face o enciclopedie a magiei

populare după simptomele ei, atâtea avea. Problema e că nu prea a vrut să înțeleagă de ce o pățește, și cred că și acum trăiește cu ele.

Poate am fost puțin imparțial când am scris despre sporturile individuale, deși sunt foarte conștient și de beneficiile sporturilor de echipă. Acestea, evident au același efect revigorant ca și orice alt sport, dar ne învață o lecție importantă, anume lucrul în echipă pentru atingerea unui scop, cooperarea. Merită pe deplin să profităm de ocazie, și să deprindem această lecție de viață, care este prezentă în agenda multor spirite care se află acum pe planeta noastră. Ne va ajuta în privința relațiilor interumane în general, la locul de muncă, și chiar în familie. Persoanele care practică sporturi de echipă se integrează mult mai ușor în societate, și le sunt mai armonioase și relațiile de cuplu, pentru că s-au obișnuit să stabilească obiective comune cu alte persoane, și să depună eforturi pentru atingerea acestora. Pentru copii cred că este un ajutor extraordinar, aproape o necesitate. Întotdeauna cei care în copilărie au practicat sporturi de echipă, își vor găsi mult mai ușor de lucru, și se vor integra mult mai bine într-o echipă lucrativă. Din punct de vedere spiritual aici își poate lua lecțiile atât acela care trebuie să devină conducător, cât și acela a cărui lecție de viață presupune smerenia, sau învățarea supunerii. Conlucrând cu alții pentru același scop ego-ul încet se transformă încet, iar ideea în sine ne conduce spre o atitudine plină de compasiune, de dorința de a face ceva pentru folosul unei comunități, unei lumi, sau unui Univers, prin dezvoltarea unei scheme de gândire, care rămâne întipărită adânc, la nivel de sine.

Ideea cu sinele este una interesantă. Nu este una proprie, am preluat-o de la un prieten, de la Ovidiu Dragoș Argeșanu. De fapt a fost mai mult o idee cu care am fost de acord, în care mi-am regăsit propriile adevăruri, propriile credințe. Revenind la sine, pot să vă spun că este partea eternă din noi, care se întrupează, care conține toate informațiile pe care le-am adunat de-a lungul timpului. Subconștientul face și el parte din acest sine. În unele culturi este asociat cu șarpele kundalini, deși despre acesta se spune că este doar energie, iar sinele are și o componentă informațională considerabilă. Cert este că la un anumit nivel se poate vizualiza sub forma unui șarpe, dar asta este doar un mod de-a percepe lucrurile, nu neapărat un adevăr absolut. Este cam la fel ca și cum Dumnezeu, și cu înfățișarea lui de bătrân fără riduri, care stă pe un tron, înconjurat de douăzeci și patru de înțelepți,

etc. Nu contesc că și aceea este o imagine a Creatorului, o parte din El dacă vă place, dar nu cred că este singura, sau că este o imagine completă. Așa și cu sinele. Se poate el vizualiza ca și un șarpe, dar cred că este mai mult de atât. Urcarea acestui șarpe pe canalul energetic central duce la deschiderea centrilor energetici, și în același timp corespunde cu rezolvarea anumitor probleme karmice, și debarasarea de ele, dar și cu accederea gradelor tot mai înalte de conștiință, finalitatea fiind iluminarea (cel puțin așa cred, când voi avea certitudinea experienței personale, mai scriu o carte). Un alt nume potrivit pentru acest sine ar fi spiritul, a nu se confunda cu sufletul. Sufletul este scânteia divină din noi, darul lui Dumnezeu pentru noi, particula care animează energia. Mulți cred că sufletul este doar în inimă, sau cel puțin în zona inimii, ceea ce este absolut fals. Nu există nici măcar o celulă fără suflet, darămite țesuturi, sau organe. Se spune că și răul poate crea, și chiar crează. Se mai spune și că bătlia între bine și rău se dă pe suflete. Care este legătura? Simplu... nu poți crea nimic animat fără suflet. Răul neavând acces direct la așa ceva, are nevoie să „facă rost”, ca să poată crea, să joace pe Dumnezeu. Interesant este că toate programele de origine divină sunt înscrise pe suflet. Bogăția, sănătatea, modul în care trebuie să respirăm, cum trebuie să bată inima, și așa mai departe. Dacă pierdem din acest suflet, pierdem din toate acele programe de care, sincer, avem mare nevoie. Cum se întâmplă? Întreprindem niște acțiuni care nu ne sunt benefice, unii le-ar numi păcate, și ca și consecință ale acestor acțiuni, pierdem diferite tipuri de energii, printre care și suflet. Dacă doriți o explicație plastică, am putea spune că răul pune stăpânire pe energia respectivă. Cu cât mai multă energie irosim, cu cât mai multe tâmpenii facem, cu atât mai mult crează răul, cu atât mai nasolă situația planetei, și evident a tuturor celor care pierd din suflet. Să încercați să pierdeți cât mai puțin suflet este un mod bun e a vă echilibra și situația materială. Scriu asta pentru că multă lume are întrebări legate de drept divin în bani, de cum se împacă spiritualitatea cu banii, despre atitudinea corectă față de materie, și așa mai departe.

Dacă tot am început să enumăr structurile subtile, voi crea un fel de secțiune de dezambiguare, și voi scrie despre alte structuri. Chakrele, sunt niște centrii energetici, sub formă de vortexuri, care acumulează energie din Univers, și disipează energie stagnantă, sau chiar și energie 100% benefică dacă se face un efort în acest sens.

Chakrele principale sunt în număr de 7, prima situându-se între anus și organele genitale, a doua cu două degete sub ombilic, a treia în zona plexului solar, a patra în zona inimii, a cincea în zona gâtului, a șasea în frunte, și a șaptea în creștetul capului. Chakrele unu și șapte au o singură proiecție, adică proiecție în jos pentru chakra întâi, respectiv în sus pentru chakra 7. Restul centrilor energetici au atât proiecție frontală, cât și dorsală. Fiecare dintre chakre este responsabilă pentru furnizarea zonei corpului în care se situează, și funcționarea deficitară a unei chakre duce implicit la insuficiență energetică în zona cu pricina. Câmpurile energetice, sau biocâmpurile sunt niște formațiuni energetice care înconjoară fiecare ființă vie. Omul are 7 câmpuri distincte, fiecare având un rol aparte, de la protejarea persoanei de energii negative, de bacterii, la facilitarea comunicării cu lumea spirituală. În general au formă sferică, una suprapusă peste cealaltă, toate înconjurând omul, fără să fie clar delimitate, deoarece sunt formate din energie subtilă, emisă de chakre.

Meridianele energetice sunt foarte asemănătoare venelor, doar că în loc de sânge, ele transportă energie, pe care o răspândesc în tot corpul. Cel mai important canal, sau meridian energetic este canalul central, sau canalul guvernor. Acesta se situează de-a lungul coloanei vertebrale, și face legătura între toate chakrele principale. Curățarea acestuia este esențială pentru o circulație optimă a energiei prin corp.

Înapoi la serviciu

O bună vreme, când mă gândeam că trebuie să mă întorc la serviciu și să mai lucrez încă patru ore mă apuca groaza. Poate exagerez puțin, dar vă asigur, numai încântat nu eram. Deja cu vreo 10 – 15 minute înainte să înceapă runda 2, mă pregăteam deja pentru clienți nemulțumiți, superiori, și exercițiul de smerenie, și răbdare legate de aceștia. Sincer, nu mi-a plăcut deloc ceea ce făceam, dar știam că așa trebuie, și nu prea înțelegeam de ce până când am ajuns la o anumită concluzie legat de Creație în general, și anume că cel mai prețios lucru atât pe Pământ, cât și oriunde altundeva este evoluția, adică învățătura, deci școala. De la un anumit moment încolo încerc să privesc totul ca pe o învățătură, sunt sigur că putem învăța din orice ni se întâmplă. De când am adoptat această atitudine, mi-a fost mult mai ușor să înțeleg, și mai ales să accept că misiunea mea personală era să lucrez atunci acolo. Evident, un alt avantaj al meu a fost faptul că eu am vrut să fac voia lui Dumnezeu, era o bucurie să știu că lucrez la

îndeplinirea Marelui Plan, și că am și eu o contribuție, chiar dacă e una mărunță. Universul este unul semiautomatizat, care funcționează conform unui plan, și anumitor legi guvernante, iar fiecare ființă, fiecare misiune contribuie la bunul mers al mașinăriei minunate, al Creației. Orice om care contribuie prin acțiunile sale la realizarea planului divin, va funcționa armonios, și nu va duce lipsă de nimic. Dacă eu sunt în locul în care trebuie să fiu, atunci când trebuie să fiu acolo, și fac ce trebuie să fac, nu există că sunt bolnav, sărac, neîmplinit, mă simt singur, sau ce vreți voi. Dacă fac ceea ce trebuie am și tot ce îmi trebuie. Trebuie, deci, să descoperiți ce este de făcut, și să vă dedicați în întregime misiunii personale. Evident, nu este obligatoriu, dar vă recomand cu toată căldura să o faceți. Mulți fie mă întreabă, fie se plâng pur și simplu că nu își cunosc misiunea personală, nu știu ce trebuie să facă, nu cunosc planul Divin legat de existența lor curentă. Cred că până când nu își dă omul seama ce trebuie să facă exact, în care clipă unde trebuie să fie, este bine să privească toată viața, și fiecare întâmplare ca pe o lecție, o învățătură care rămâne pe veci. Oricum, sunt prea puțini cei care știu exact fiecare pas până la sfârșitul vieții. Oare Divinitatea se zgârcește la informații? Cred că din cauza naturii umane nu este sănătos să cunoască toată lumea detaliile legate de viitor, misiune personală, sau noduri temporare. E ca și cu o cunoștință care mă bătea la cap să-i măsoz radiestează dacă va lua sau nu examenul de licență. Evident nu măsoz așa ceva, dacă aș fi măsurat, persoana respectivă nu și-ar fi luat examenul indiferent de rezultatul măsurătorii. Dacă i-aș fi spus că îl ia nu ar mai fi învățat pentru că se simțea prea în siguranță, iar dacă îi spuneam că nu promovează examenul, nici nu cred că mai mergea. La fel fac cu aproape toate măsurătorile legate de viitor, deoarece sunt convins că fiecare își influențează singur viitorul, și că este mult mai sănătos să ne concentrăm asupra prezentului, decât să tot filosofăm despre ce va urma. Totuși, dacă sunteți meteorolog, uitați to ce am scris aici, vă urez spor la treabă. Celorlalți cu alte preocupări le recomand să se gândească ce pot face ca viitorul să le fie pe plac, și să vadă ce pot învăța din fiecare experiență trăită. Dacă vă străduiți să vă îmbunătățiți constant veți ști tot timpul ce trebuie să faceți, care vă este misiunea personală, și probabil vă veți da seama și de ce. Sunt conștient că nu toți cei care vor citi această carte vor putea să se țină tare, și să înainteze cu pași mari, dar mi-ar plăcea să cred că sunt câțiva

care vor reuși. Pentru ceilalți, sau pentru cei care nu au descoperit dezvoltarea personală, sau evoluția spirituală de foarte mult timp, încerc să le ofer metode care se folosesc ușor în orice situație. Nu este diferit nici cazul misiunii personale. După cum am mai scris, sunt mulți care mă întreabă de misiunea personală, și dacă e să vorbim concret, eu le recomand celor care nu știu ce au de făcut, să măsoare dacă ceea ce fac în momentul actual corespunde misiunii lor. Asta e cea mai simplă cale. Vezi dacă ceea ce faci îți este ok, iar dacă nu, cauți altceva, până găsești. Uneori misiunea personală nu este atât de spectaculoasă cât ne-am dori, nu ne naștem toți la Nazaret, și nici nu e nevoie să fim crucificați chiar toți. Dacă nu vrem să ajungem în situația în care sunt italienii acum, și anume să fie nevoie ca mare parte din munca fizică să fie îndeplinită de străini, va trebui să înțelegem că fiecare om este important la locul lui. Ce au făcut italienii? Toți voiau să ajungă manageri, și niciunul nu vrea să lucreze, pentru că desconsideră munca fizică. Înțeleg foarte bine, și nu contest nici valorile, nici importanța unui management bun, dar dacă suntem realiști, ne putem da seama că mai e nevoie și de altceva. În țările nordice, de exemplu, situația este alta, pentru că acolo oamenii sunt destul de echilibrați să nu mai aibe nevoie să demonstreze nimănui că au și ei din ce trăi. Din același motiv nu-și cumpără nici mașini scumpe. În ciuda veniturilor incomparabil mai mari decât ale noastre, la norvegieni rata de mașini de lux pe cap de locuitori cred că este de zeci de ori mai mică decât în România. Nu vor să arate vecinului că ei au bani, cum nu se sfiesc nici să-ți spună că lucrează în două schimburi la o fabrică, sau că fac curat la alții. Să nu credeți că încerc să promovez idei comuniste, mai degrabă încerc să scap lumea de frustrări, și judecați pe cât se poate. Revenind, fiecare om are altă misiune, și fiecare misiune în parte este la fel de importantă, cel puțin pentru individul în cauză, pentru că fiecare învață exact ceea ce are nevoie să facă următorul pas evolutiv. Este ca și cum ar construi o clădire cu etaje. Până când nu este gata parterul, nu se poate ridica etajul.